ఆరోగ్యమార్గబోధిని.

మహాత్మా గాంధి విరచితము.

ప్రకటనము.

ఆంధ్రపరిషత్తు, బెజవాడ.

ఆంధ్ర పరిషత్తు, బెజవా

మహాత్మా గాంధిగారి గ్రంథము.

గాంధిమహాత్ముని సంపూర్ణ జీవితచరిత్రవ

తిలకు మహారాజు జీవిత చరిత్రను సంపూర్ణోపన
ములను వ్రాసి, ఆంధ్రమహా జనులకు పరిచితులైన య
మానికొండ సత్యనారాయణ శాస్త్రి గారిచే రసవంత
వ్రాయబడినది.

గాంధిమహాత్ముని పటముగూడ గలదు.

వెల 1—8—

ప్రబోధమాలిక ౫.

ఆరోగ్యమార్గబోధిని.

మహాత్మా గాంధి విరచితము.

భమిడిపాటి సూర్యనారాయణగారిచే
ఆంధ్రీకరింపబడినది.

ప్రకాశకులు:
ఆంధ్రపరిషత్తు, బెజవాడ.

ఆంధ్రగ్రంథాలయముద్రాక్షరశాల, బెజవాడ.

1921.

వెల ౦-౨-౦.

విషయసూచిక.



మహాత్మా గాంధి.

ఆంగ్లేయ భాషలోనికి పరివర్తించినవారి

జ్ఞాపిక.

ఇప్పటి లోకము గాంధీమహాత్ముని పవిత్రనామమును సహాయనిరాకరణోద్యమ సంబంధమున సుప్రసిద్ధముగ నెఱిఁగియున్నది. ఆరోగ్యము, రోగచికిత్స, మొదలగు విషయములలోగూడ నీమహాత్ముఁడు ప్రమాణిక గ్రంథకర్తయని తెలిసిన పాఠకు లనేకు లద్భుతరసవాహినీనిమగ్ను లగుదురు. ఆయన గుజరాతీ భాషలో స్వయముగ నొక యారోగ్యప్రపంచబోధిని యను దీని మూలగ్రంథమును వ్రాసియుండెనని మనలో ననేకు లెఱుఁగరు. స్వప్నగతాభిప్రాయుఁడనిగాని, ఆచరణానర్హవిషయములను స్వప్నావస్థయందు [illegible] గాంచుచు గ్రహించువాఁడనియు, నా మహాత్ముని గూర్చి తలంచువాఁడు మొదటినుండి తుదివరకు కేవలాచరణార్హము లగు పరిశోధనలతో నిండియున్న యీ చిన్నిపొత్తమును జదువునప్పుడు నిశ్చయముగ నా మహనీయునిగూర్చి దురభిప్రాయపడితిమని యనుకొనక మానరు.

ఇట్టి గ్రంథములలో దెలుపబడిన సామాన్యోద్దేశములకును నాతని మహనీయాభిప్రాయములకును మిగుల భేదము కలిగియున్నదనుట నిశ్చయము. అనేక సందర్భములలో నా మహాత్ముని సిద్ధాంతములు వివాదహేతువులుగ నుండును. ఒకానొక తరగతి పాఠకులు వానిని బొత్తుగ నాచరించుటకు యోగ్యములుగావని నిస్సందేహముగ నెంచుచున్నారు. అయిన నా సిద్ధాంతములలో మిగుల వివాదకారణములయినవి కూడ శాస్త్రజ్ఞానమను గుల్ల యిసుకపయిని కట్టిన హర్మ్యములవలెగాక దాదాపు ముప్పది సంవత్సరములు

స్వాంతానుభవముతో బలపర్చబడిన గాఢ పరిశ్రమ యను స్థిరమగు గట్టి పునాదిపయి నిలిచియున్నవి. ఆయన యూహలలో ననేకములు సామాన్య పాఠకు లంగీకరింప జాలరనియు, విశేష గ్రంథావలోకనానుభవములచే తాను గ్రహించిన వానిపై తన యభిప్రాయముల బ్రకటించుటయను దృఢమగు ధర్మచింత తన్ను పురికొల్పిన ట్లూహించితిననియు తన గ్రంథమును జదివిన పాఠకులలో నధమము కొందరయినను దానివలన బాగుపడినవా రుండక పోరనియును ఆయన స్వయముగ దెలిపియున్నాడు. నేను నట్టి యూహ తోడనే ఇతరులుకూడ నారీతిని లాభము పొందగలరను నాసతో నీగ్రంథము నాంగ్లేయభాషలోనికి పరివర్తింప సాహసించితిని.

దీని మూలగ్రంథము రచింపబడిన గుజరాతీ భాషను నే నభ్యసించిన వాడను కాను. అందుచే నా గ్రంథము హిందూస్థానీ భాషలోని [illegible] భాషాంతరీకరించి యుండిరి. ఆ రెండిటిలో నొకదానినిబట్టి [illegible]ంగ్లీషు భాషాపరివర్తనము గావించితిని. నేను ప్రతివాక్యమునకు మూలానుసరణముగ పరివర్తన మొనరించియుండలేదు. కొన్నిచోట్ల కొన్ని భాగములనే విడిచి వాని భావమును దెలిపితిని. కాని యెక్కడను యే సందర్భమునను మూలపదములకు తప్పుటర్థములను భావములను దెలిపియుండలేదు. ఈ పరివర్తన మతి తొందరగ జేసియుండుటను, వ్రాసినదానిని తిరుగ చూడ నవకాశము చాల కుండుటను కొన్ని పొరబాట్లుండిన నుండవచ్చును. రెండవముద్రణము చేయ వలసివచ్చినపుడు వానినెల్ల భద్రముగ సవరించుకొనెదను.

జాతీయ కళాశాల,
తిరుచునాపల్లి,
1921 సం॥రం జూలై.

ఏ. రామాఅయ్యరు.

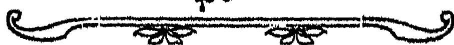
ఆంధ్ర భాషాంతరము గావించినవారి

జ్ఞాపిక.

గాంధీమహాత్ముని "ఆరోగ్యమార్గదర్శిని" గ్రంథమునకు ఏ. రామ అయ్యరుగారి యాంగ్లభాషాంతరీకరణగ్రంథ ప్రతియొకటి నా మిత్రులలో నొకరికడఁగాంచి దాని నామూలాగ్రముగ జదువగ నందలి యారోగ్యసూత్రముల వివరములును, సూక్ష్మచికిత్సా విధానములును నామనంబు నాకర్షించినందున నీ యమూల్యగ్రంథ మాంధ్రులెల్లరు జదివి యందలి విషయముల చక్కఁగ గ్రహించి వాని నాచరణములోనికి దెచ్చుకొని సంపూర్ణారోగ్య లాభము నందుదురుగాక యని దాని నాంధ్రీకరించితిని. దాని నతిస్వల్పకాలములో నతి వేగమున పూర్తి చేసియుండినందున తిరుగ పరిశోధించు నవకాశము చిక్కలేదు. అందుచే కొన్నియు నాయుక్తతాదోషములును కొన్నియు ప్రమాదము లుండియుండును. వానిని రెండవ ముద్రణమున సవరింతు గోరెదను. ఇంగ్లీషు ననుసరించి సాధ్యమగునంతవరకు ప్రతివాక్యమును భాషా పరివర్తనము గావించితిని. ఎచటనయిన మూలగ్రంథములోనున్న భావము చక్కఁగ ప్రకాశము గానిచో నది నాయుక్తతయని యూహించుచు దాని మన్నింప మా పాఠకుల బ్రార్థించుచున్నాను.

భమిడిపాటి సూర్యనారాయణ.

ఉపోద్ఘాతము.



గత యిరువది సంవత్సరములకంటె నధిక కాలము నుండియు నారోగ్యమును గూర్చి మిగుల శ్రద్ధాళుండనయి యుండి యున్నాను. నే నాంగ్లేయ దేశమున నివసించియుండు కాలమున నాహారపానీయముల విషయమున నేను ప్రత్యేకముగ నేర్పాటులను గావించుకొనవలసి వచ్చెను. కావుననే, నా యనుభవము విశ్వాసనీయమని నేను ధృఢముగ దెలుపగలను. ఆ యనుభవమునుండి కొన్ని యంశములను గూర్చి నిర్దిష్టములగు తీర్మానముల నే నేర్పరచుకొనియుంటిని. మా పాఠక మహాశయులెల్ల దానిని గ్రహించి లాభమును పొందగలరని వాని నిందు ప్రకటించితిమి.

వ్యాధి రాకుండ నాటంకపరచుట, యది వచ్చిన పిమ్మట చికిత్సలు చేయుటకంటె మేలయినదను సామెత లోకమున సర్వ సామాన్య ప్రచారములోనున్నది. తెలియక పోవుటచేతను, నజాగ్రతవలనను వచ్చుకొనిన వ్యాధిని చికిత్సగావింప నారంభించుటకంటె నారోగ్య పద్ధతుల ననుసరించి వర్తించుటవలన నట్టి వ్యాధిని రాకుండ జేయుట మిగుల సులభమును క్షేమకరమునునగును. ఆరోగ్యసూత్రములను యుక్తముగ గ్రహించుటయు నందరి బుద్ధిమంతుల విధాయకధర్మముగ నున్నది. ఈ సూత్రములను వివరించి తెలుపుటయె యీ చిన్ని పొత్తము యొక్క యుద్దేశ్యమై యున్నది. సామాన్యవ్యాధులలో కొన్నిటికి సర్వోత్తమ చికిత్సా పద్ధతులనుగూడ దీని యందు పొందుపరచితిమి.

నరకమును స్వర్గతుల్యముగను, స్వర్గమును నరకసమానముగను మనస్సు చేయగలదని యాంగ్లేయకవి వరులలో నొకడగు మిల్టను గారు శెలవి

దెలిపి యున్నాడు. కావున స్వర్గమెక్కడనో మేఘమండలము దాటియును, నరకమెచటనో భూమి కడుగు భాగమునను లేదు. "మన యేవమనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః" యను సంస్కృతోక్తినిగూడ నీయభిప్రాయమిమిడియున్నది. మనుజుని బంధముగాని, మోక్షముగాని వాని మనస్సును బట్టియుండును. మనుష్యుని యారోగ్యా నారోగ్యము లతనియందే యాధార పడి యున్నదని దీని వలన దేలుచున్నది. వ్యాధి మన కర్మఫలితమోగాక మన రోచనాఫలితముకూడ నగును. మశూచి, విషూచి, మహామారి మొదలగు వ్యాధులచే పీడితులగువా రారోగములచే చనిపోవు సంఖ్యకంటె నధిక సంఖ్యగల జను లా వ్యాధులవలని భయముచే మృతిగాంచుచున్నారని యొక సుప్రసిద్ధ వైద్యుఁడు నుడివియున్నాడు.

వ్యాధి జనించుటకు ముఖ్య మూల కారణములలో నొకటి యజ్ఞత. తెలియమిచే మిగుల సామాన్యవ్యాధులకు సయితము భయపడుచున్నాము. స్వాస్థ్యమును కలుగజేయు నాందోళనముచే మనము కార్యములను జెరచుచున్నారము. ఆరోగ్య విషయమును బోధించు కేవల ప్రాథమిక ప్రారంభ సూత్రముల సహిత మెఱుఁగకుండుటచే నరోగ్య చికిత్సలకు పాలుపడుచున్నారము. అశాస్త్రీయ వైద్యుల చేతులలో చిక్కవలసి వచ్చుచున్నది. సమీప వస్తువులకంటె దూరముననున్న వస్తువులనుగూర్చి మనము బాగుగ నెఱిఁగియుండుట మిగుల నాశ్చర్యముగ దోచును. (అది యెంతయు సత్యముగకూడ దోచుచున్నది.) మన స్వగ్రామమును గూర్చిన వివరములు మనకు దెలియవు కాని యాంగ్లేయ దేశమునగల నదీ పర్వతాదుల నామముల నవర్గళముగ నేకరువు పెట్టగలుగుదుము. మన యిండ్లలోని వస్తువుల పేర్లయినను మనకు బాగుగ తెలియకపోయినను నాకసము నందలి నక్షత్రముల పేర్లనన్నిటిని నతి ప్రయాసముతో రువ్వ పెట్టి వల్లింప బ్రయత్నింతుము. మన కన్నుల యెదుట బ్రత్యక్షముగ గోచరమగుచున్న ప్రకృతి వైచిత్ర్యముల వైభవమును గాంచి యానందింప నేరముగాని, నాటకశాలలయందు

వివిధ వస్త్రాలంకారములతో నలంకరింపఁబడిన పాత్రల నృత్యములు గాంచుట కత్యాతురముతో వేచి యుందుము. అట్లే మన దేహనిర్మాణమును గూర్చియు, మన దేహమునందలి యస్థులును, నరములును నెట్లు పనిచేయు చుండునో యా విధమును గూర్చియు, రక్త మెట్లు ప్రసరించు చుండునో యది యెట్లు పరిశుద్ధమగునో దానిని గూర్చియు, [illegible], [illegible]కములను యెట్లు కలుగుచుండునో యా విషయమును మన శరీరమునకు భోజ దముగనుండగ మనస్సు దరిలేని దూరమున స్వర్గాపవర్గములలో నెట్లు ప్రయాణము గావించుచుండునో మొదలగు విషయములను గూర్చి తెలియ కుండుటకు మనము లజ్జింపకున్నాము. మన శరీరముకంటె మనకెక్కువ సన్నిహిత సంబంధియగు వస్తు వొండెద్దియు లేదు. అయినను దానిని గూర్చి మన యజ్ఞాన మతిగాఢముగను, మన యనాదరమతి పూర్ణముగను నున్నది.

ఈ యనాదరమును విడుచుట మనలో ప్రతివానికిని విధ్యుక్తకర్తవ్యముగ నున్నది. తన శరీరమును గూర్చి ముఖ్యములయిన శారీరక సూత్రములను తెలియుట తన విధాయక కృత్యమని ప్రతి మనుజుండును గ్రహింపవలెను. మన పాఠశాలలయందు శారీరక జ్ఞానబోధనము విస్తృతమగు పాఠముగ జేయవలెను. ఇప్పుడు సామాన్యమయిన గాయములకు, కాలుడుపులకును నేమి చికిత్స జేయవలెనో మన మెఱుంగము. మన కాలిలో ముల్లు గ్రుచ్చుకొనిన యెడల మన మసహాయులమగుదుము. సామాన్యముగ పాము కరచిన భయభ్రాంతులమగు చున్నారము. ఇట్టి విషయములలో మన యజ్ఞానమెంత గాఢముగనున్నదో మనము యోచించుకొను నెడల మనము లజ్జచే తలవంచుకొనవలసి వచ్చును. ఈ సామాన్య విషయములనుగూడ మనుష్యులు తెలియకుందురని యూహించుట యసంభవము. కాని యట్టివాని నేర్చుకొన దలఁచినవారు నేర్చుకొనుటకై యీ చిన్న పొత్తము ప్రకటింపఁబడి యున్నది.

నే నిందు పొందుపరచిన యంశము లిదివరకు నెవరును చెప్పి యుండనివని యెంతమాత్రము నేను నటించుచుండలేదు. ఈ విషయమును వ్రాసిన

యనేక గ్రంథములలోని సారాంశమంతయు నీ చిన్నపొత్తములో నొక్కచో నిమిడియున్నదని మాత్రము మా పాఠక మహాశయులు గ్రహింపగలుగుదురు. ఈ పొత్తములన్నియును జదివిన యనంతరమున ననేక తులగు పరిశోధనల నతి జాగరూకతతో గావించిన పిదప నేనీ పర్యవసానముల గావించితిని. అట్టి గ్రంథకర్తల భిన్నాభిప్రాయములను, యీ విషయము నిదివరకెఱుగని వారు గ్రహింపజాలక తడబడకుండు నపాయమునుండి తొలగింపఁబడుదురు. ఇందు కుదాహరణముగ కొన్ని సందర్భములలో నుష్ణోదకము నుపయోగింప వలెనని తెలిపియుండెను. ఇందొకఁ డట్టిసందర్భములలో చన్నీళ్లుపయోగించవలసినదని తెలిపియున్నాడు. ఇట్టి భిన్నాభిప్రాయముల నతిజాగ్రత్తతో యోచించి వానిపయి నా యభిప్రాయమును దెలిపితిని. అందువలన మా పాఠకులు మా యభిప్రాయములను సత్యములుగ నమ్మికొనవచ్చును.

మిగుల స్వల్పవ్యాధులకుకూడ వైద్యసహాయమును గోరు దురభ్యాసమును మనలో ననేకులకు గలిగియున్నాము. క్రమమయిన వైద్యుఁడు దొరకనియెడల కేవలము శాస్త్రజ్ఞానశూన్యులగు వైద్యుల సలహాను గైకొనుచున్నారము. మందులేక యేరోగము కుదరనేరదను యపాయకరమగు భ్రమచే పాటుపడుచున్నారము. ఈ భ్రమ మానవజాతి కితరచెడుగు లన్నిటికంటెను నెక్కుఁడు యపాయమును గూర్చు నుత్తరవాది యగుచున్నది. నిశ్చయముగ మన రోగములు నివారించుట యావశ్యకమె కాని యవి మందుల వలనకుదురనేరవు. ఔషధములు నిష్ప్రయోజనములెగాక కొన్ని యవసరములలో నవి తప్పక ముప్పును గూర్చుచున్నవి. జాడ్యగ్రస్తుఁడు మందుల నౌషధులను సేవించుట యింటిలో పెరిగిన పెంటకుప్పను కప్పిపెట్టుటకు ప్రయత్నించుటవలె నంత యవివేకముగ నుండును. మనము మురికిని దాచి పెట్టినకొలది యది కుళ్ళిపోవుట యతి త్వరితముగ సంభవించును. మనుష్య శరీరమునగూడ నటులనే యగును. వ్యాధియనగ శరీరావయవములలో దేనియందు దయినను మురికిచేరినదని స్వభావము దెలుపు ముందుజాగ్రత్తయై

యున్నది. మందుల సహాయమున నా మురికిని మూసిపెట్టుటకంటె దానిని తొలగింప ప్రకృతి కవకాశమిడిన వివేకముగ నుండును. మందులు సేవించువారు స్వభావకార్యముల నిసుమడి కఠినములుగ జేయుచున్నారు. కొన్ని ప్రాథమిక సూత్రముల జ్ఞాపకమున నుంచుకొనినయెడల స్వభావకార్యములకు మనము సహాయభూతుల మగుటకు మిగుల సౌకర్యముగ నుండును. ఇందు కుదాహరణముగ లంఘనము చేయుటవలన నట్టిమురికి యొకచో కూడియుండకుండ పోవచ్చును. బహిరంగవాయు ప్రసారితప్రదేశములయందు దేహపరిశ్రమ చేయుటవలన నా మురికిలో కొంతభాగము చెమటరూపమున తొలగిపోగలదు. ముఖ్యావసర మొకటిగలదు. అది మన మానసముల కఠినమయిన నిగ్రహములో నుంచవలెను.

ఒకమారొక సీసామందును యింటిలో నుపయోగింప నారంభించిన పిదప మరివిడవకుండ నుపయోగింపబడుచుండును సరిగదా, దానివెంబడి నొకటి తరువాత నొకటిగ నెడతెగకుండ నా మందుసీసాలను వాడుచునే యుందురని యనుభవమువలన మన మెఱిగియున్నాము. నిరంతర మౌషధసేవను గావించుచుండినను జీవితకాలమంతయు నెద్దియొ యొక వ్యాధిచే బాధితులగు మానవుల నసంఖ్యాకుల గనుచున్నారము. వారు నేడొక వైద్యుని చికిత్సయందును రేపింకొకని చికిత్సయందును నుందురు. ఆ రోగమును నిర్మూలముగ కుదుర్చు వైద్యునికొరకు తమ జీవితకాలమంతయు వ్యర్థముగ వెదకుచుందురు. హిందూదేశమున కొంతకాలముండి యిప్పుడు కీర్తిశేషులయిన న్యాయమూర్తి స్టీవెనుదొరగారు "శారీరకవిషయముల నించుకేని యెఱుగని వైద్యులవలన వాని గుణాగుణముల నించుకయును తెలియని మూలికలు ప్రయోగింపఁబడుట జూడ నిజముగ నాశ్చర్యకరముగ నున్న"దని చెప్పియుండిరి. పాశ్చాత్య వైద్యవిద్యాపారగులలో ననేకులీ యభిప్రాయమునె యిప్పుడును పడుచున్నారు. ఇందుకు దృష్టాంతముగ "ఔషధశాస్త్రము చాలవరకు కేవల మూహచేతనే యేర్పడినదని" సర్ ఆస్ట్లీకూపరు

కోరగా నంగీకరించియున్నారు. "రోగములవలనకంటె మందులవలన నానే [illegible] ఎక్కువ నొందుచున్నా"రని పేకరు ప్రొంసు మొదలగు వైద్యవిద్యా పారంగతు లంగీకరించియున్నారు. "యుద్ధము, క్షామము, అంటువ్యాధులు ఈ మూడును నేకీభవించి కలుగజేయజాలని యపాయమును మందులు కలుగజేయగల"వని మేసనుగుడ్ అను వైద్యపండితుడు చెప్పసాహసించెను.

ఏ యాధారమును గాని వైద్యులసంఖ్య హెచ్చినకొలది రోగవ్యాప్తి యధికమగుచుండును. అధమాధములగు వార్తాపత్రికలయందు సహితము దుర్విషయములు లేకున్నను, అశాస్త్రీయౌషధ ప్రకటనలతో నిండియుండునంత మూలికల యవసరము విశాలవ్యాప్తి కలిగియున్నది. మనము రెండు మొదలయిదురూపాయలవరకు ఖరీదునిచ్చి కొనుచున్న ప్రూ[illegible]టు సాల్టు సిరప్పుల సీసాలలోని మందు లామందుల తయారుచేయువారికి కాని మొదలణావరకు గిట్టుబడి యగుచున్నవని యీమధ్య నూతనముగ వెలువడిన నిర్దిష్టౌషధ గ్రంథములవలన దెలిసికొంటిమి. అందు చేర్పబడు వస్తువుల కూటము నతి రహస్యముగ ఫలాపేక్షచే దాచియున్నారనుటలో నాశ్చర్య మేమున్నది?

కావున వైద్యసహాయాపేక్ష యెంతమాత్ర మనవసరమని మా పాఠకులకు మేము నిశ్చయముగ నొక్కి చెప్పుచున్నాము. అయినను వైద్యులను మందులను బొత్తిగ విడిచిపెట్ట నిష్టములేనివారికి మే మిట్లుపదేశించుచున్నాము "సాధ్యమయినంతవరకు మీ యాత్మల నోరిమిగలవిగ నుంచుకొనుడు. వైద్యులకు శ్రమపెట్టకుండవలెను. ఏ కారణముచేతనయిన వైద్యసహాయాపేక్ష కలుగునెడల మంచి వైద్యుని సంపాదింపయత్నింపుడు. ఆపయిని యాయన చెప్పిన విషయముల నుచితముగ నవలంబించుడు. అతడు మిమ్ము ప్రబోధించువరకు మరియొక వైద్యుని బిలువవలదు. మీ రోగనివారణ మంతయు కేవలము వైద్యుని చేతులలో లేదని యన్నిటికంటె బాగుగ జ్ఞాపక ముంచుకొనుడు.

ఇట్లు,
యమ్. కే. గాంధీ.

ఓమ్.

ఆరోగ్యమార్గబోధిని.

ప్రథమభాగము.

మొదటి ప్రకరణము.

ఆరోగ్యశబ్దార్థము.

చక్కగ భుజించి స్వేచ్ఛగ తిరుగుచు వైద్యసహాయ మపేక్షించకుండు మనుజు నారోగ్యవంతునిగ సామాన్యముగ నూహించుచున్నారము. కొంచెము నిదానించి చూచిన నీయూహ సరికాదని తోపకమానదు. స్వేచ్ఛాహార విహారులుగ నుండియు, రోగపీడితులుగ నుండువా రనేకులు గన్పట్టుచున్నారు. అట్టివా రారోగ్యవంతులని భ్రమ జెందుచున్నారు. వా రావిషయమును యోజించుట యందు మిగులవిముఖులయి యున్నారు.

నిజముగ నీవిశాల ప్రపంచమున నెచ్చటను సంపూర్ణారోగ్యవంతు లుండునట్లైన గనరాకున్నారు.

నిరోగ శరీరమున నిర్మలాత్మగల మనుజుండే నిజమయిన పూర్ణారోగ్య వంతుడని నొక్కి వక్కాణింప నగును.

శరీరమానసములకు గల యన్యోన్య సంబంధము మిక్కుటము. వానిలో నేద్ది క్రమముతప్పినను శారీరక తత్వమంతయు బాధ జెందును. గూలాబీ పుష్పముయొక్క నిర్మాణమును గూర్చి యోజింతము. పూవునకును దానికిని నెట్టిసంబంధము కలదో యట్టి స్వాభావిక సంబంధమే శరీరమునకును మనస్సు లేక యాత్మకును గలిగియున్నది. పుష్పములకు ప్రధాన సారమగు సౌరభమును గలిగియుండని కతమున కృత్రిమములగు కాగితపు పూలనుగాంచి నిసర్గమనోహర కుసుమములుగ నెంచజాలము. అట్లే స్వేచ్ఛాహృదయమును, ఘనమగు యోగ్యతయును గలిగిన మనుజునే మనము నైసర్గికముగ గౌరవింతుము. కాని కేవల దేహదార్ఢ్యము మాత్రము కలవాని నాదరింపము. దేహాత్మలు రెండును ప్రధానములే. కాని యాత్మ దేహము కంటెను ముఖ్యమయినది. ఏమనుజుని గుణవిశేషము స్వచ్ఛముగానుండదు, నట్టి మానవుఁ డారోగ్యవంతుఁడు కానేరఁడు. ఆమయ సహితమగు మనస్సుతో గూడియుండు దేహము రోగపూరితముగ నుండును గాని యన్యమెట్లగును? కావున సద్గుణ విశిష్టమగు యోగ్యతయే యారోగ్యమునకు మూలాధారమని యారోగ్యశబ్దమునకు వాస్తవార్థమును దెలుపవలసియున్నది. అన్ని దుర్గుణములును, దురాలోచనలును దుర్విషయోద్వృత్తులును, వ్యాధియొక్క రూపభేదములని చెప్పవచ్చును.

పైని తెలిపిన విధమున చక్కగ యోజించిన పిదప నీపర్యవసానమును దెలుపనగును.

ఏమనుజుని దేహము చక్కగ నేర్పడియుండునో, యెవ్వని దంతకర్ణనాసికాదులు యుక్తస్థితి నొప్పియుండునో, యెవ్వాని నాసారంధ్రములు దుర్మలదూరములో, యేనిశరీరము దుర్గంధరహితమై చక్కగ చెమ్మటబట్టుచుండునో, యేనరునిముఖవివరము దుర్వాసన లేక యుండునో, యే మానవుని కరచరణాద్యవయవములు తమ నియమిత కృత్యముల చక్కగ నెరవేర్ప సమర్థములో, యేపురుషుండతి స్థూలముగగాని యతికృశించిగాని యుండకుండునో, యెవ్వని మానసేంద్రియములనిశ మాతనికి స్వాధీనములై యుండునో, యట్టి మనుజోత్తముండె సంపూర్ణారోగ్యవంతుండు. అట్టి యారోగ్య సంపాదనమతి దుర్ఘటమని మున్న తెలిపియుంటిమి. ఎట్టకేల్కో సంపాదింపగలిగినను దాని నిలుపుకొనుట మిగులను దుస్తరము. మనము నిజమగు నారోగ్యలాభమును గాంచకుండుటకు ముఖ్యకారణము మన తలిదండ్రు లారోగ్యవంతులు గాకుండుటయె. జననీజనకులు సంపూర్ణారోగ్యవంతులగు నెడ వారి సంతతికూడ నన్నివిషయముల యందును వారిని బోలి యుందురని యొకానొక ప్రసిద్ధ గ్రంథకర్త తెలిపియున్నాడు. సంపూర్ణారోగ్యవంతుడు మృత్యువునకు వెరవనగత్యము లేదు. మనమెప్పుడును మృత్యువునకు వెరవనుండుటకు గతమెద్దియన మనము పూర్ణారోగ్యధాముల మగుటకంటె వేరేదియును లేదు. ఏదెట్లున్నను, సంపూర్ణారోగ్యవంతుల మగుటకు తగుయత్నమును గావించుటయె మన ముఖ్యధర్మము. కావున నట్టి యారోగ్య మెట్లలవడును? అలవడిన

పిదప దాని శాశ్వతముగ నెట్లు నిలుపుకొనదగు? నను విష యముల నికనీ చిన్ని పొత్తమున విచారింప బూనితిమి.

రెండవ ప్రకరణము

మానవదేహము.



ప్రపంచమంతయును పృథివ్యప్తేజోవాయురాకాశము లను పంచభూతాత్మక మయినది. మన శరీరముకూడ నట్లె. మానవశరీర మొకవిధముగ సూక్ష్మప్రపంచము వంటిదిగాన స్వచ్ఛమృత్తికయు నచ్ఛోదకమును దీప్తాగ్ని లేక సూర్య కాంతియును నిర్మలవాయువును విశాలాకాశముల యుక్త పరి మాణములుజేరి పంచభూతాత్మక మగుచున్నది. ఈభౌతిక భాగములలో నేది తగ్గినను శరీరమున కస్వస్థతకలుగును. శరీరము రక్తమాంసములతోడను శల్యచర్మములతోడను గూడియున్నది. ఎముకలు శారీరక పంజరాగములుగనున్నవి. శల్యములు లేకుండిన మనము తిన్నగ నిలువలేము. ప్రక్క లకు మెలగజాలము. శల్యములు శరీరమందలి మార్దవభాగ ముల రక్షించును. ఇట్లె తలపునుక మెదడును, ప్రక్కటె మ్ములు హృదయ శ్వాసకోశములను రక్షించుచున్నవి. మానవదేహమున నిన్నూట ముప్పదియెనిమిది యెముక లు న్నవని వైద్యవిద్యా విశారదులు లెక్కించియున్నారు. ఎముక్క లమీదిభాగము కఠినముగను క్రిందిభాగము మృదువై పల్లము

గలిగియుండును. రెండుయెముకల మధ్యనున్న సంధిబంధములు మూలుగువలె నుండును. దానినిగూడ మెత్తని యెముకగ నెంచియున్నారు. దంతములనుకూడ నెముకలుగనె పరిగణించి యున్నారు.

కొన్నితావులనున్న మాంసమును ముట్టుకొనిన నది బిరుసుగను సాగునదిగను దోచును. ఈమాంస భాగమునె నరము (Muscles) లందురు. మన బాహువులను ముడుచుట, చాచుట, దవడల నాడించుట, కన్నుల దెరచుట, మొదలగు పనుల గావింప శక్తికలుగజేయున వీనరములే. స్వేదానందను వముల (Organs of Perception) నియమిత కార్యములను గావింప సాధనము లీనరములె.

మానవ శారీరనిర్మాణము నంతను దెలుపుటకీ చిన్నిపొత్తమున నవకాశముండదు. అదియట్లుండ నీ గ్రంథకర్తకా నిర్మాణ విషయజ్ఞానముకూడ చాలినంత లేదు. ప్రధానాంశముతో తృప్తినొందుటయె మాయుద్దేశము.

శరీరావయవములలో ముఖ్యావయవము పొత్తికడుపు (Stomach). ఒక్క నిమేషకాలమయినను పొత్తికడుపు పనిచేయకూరకుండెనేని శరీరమంతయు వ్యాధిగాంచును. భుజించిన యాహారమును జీర్ణముగావించి శరీరమునకు బలము గలుగజేయుటయె పొత్తికడుపు చేయు పనియై యున్నది. రెయిలుబండ్ల వరుసకును నావిరియంత్రమునకు నెట్టి సంబంధముగలదో యట్టిసంబంధమునే శరీరమునకును పొత్తికడుపునకును గలదు. గర్భాశయమున బుట్టె జీర్ణద్రవము (Gastric Juice)

భుజించిన యాహారమునందలి బలమగు పదార్థముల జీర్ణింప జేయుటకు సాయపడును. జీర్ణము కాగా మిగిలిన పిప్పిని చుట్టలుగ గర్భమున నుండు పేగుల (Intestines) మూలమున మలమూత్రరూపముగ వెలికి త్రోయబడును. గర్భాశయము యొక్క యెడమ భాగమున ప్లీహ (Spleen) యున్నది. ఆ గుహకు కుడిభాగమున పిత్తకోశము (Liver) కలదు. రక్తమును శుద్ధిచేయుటయును జీర్ణసాధనమగు పిత్తద్రవమును వెలువర్చుటయును వాని ధర్మములు.

ప్రక్కయెముకలచే మూయఁబడిన పల్లపుప్రదేశమున హృదయము ఊపిరితిత్తులునున్నవి (Heart & Lungs). రెండు యూపిరితిత్తులకును నడుమ కుడిదానికంటె నెడమతిత్తినంటి హృదయకమలమున్నది. వక్షమున మొత్తముపై నిరువది నాల్గెముకలుకలవు. అయిదు ఆరు ప్రక్కయెముకల నడుమ హృదయవ్యాపారము గననగును. ఊపిరితిత్తులు వాయునాళము (Wind-pipe) తోఁజేరియున్నవి. మనము పీల్చెడు గాలి వాయునాళము ద్వార యూపిరితిత్తులలోఁ బ్రవేశించి రక్తమును శుద్ధిచేయును. ముఖ బిలములోపలినుండి యూపిరిని బీల్చుటకంటె నాసారంధ్రములగుండ బీల్చుట బ్రధానకార్యము. శరీరసంబంధమయిన సర్వకార్యములును రక్తవాహికలపయి నాధారపడియున్నవి. శరీరమున కాహారము సమర్చునది రక్తమే. అదియె యాహారమునుండి బలమునిచ్చు పదార్థములను గ్రహించును. గర్భనరములనుండి జీర్ణమైన యాహారసంబంధమగు పిప్పిని వెలికి దోఁయును. నెత్తురే దేహ

ము నుష్ణముగ నుంచును. రక్తము శరీరమందంతటను రక్త నాళములు (Aurtories), సిరలు (Viens) గుండా ప్రవహించుచుండును. నాడీ చలనమునకు రక్తమే మూలకారణము. సాధారణముగ నారోగ్యవంతుడగు యౌవ్వనుని నాడి నిముసమునకు డెబ్బదియైదు సారులు కొట్టుకొనును. శిశువులనాడి వేగముగను వృద్ధులనాడులు మెల్లగను కొట్టుకొనుచుండును. రక్తమును శుద్ధముగ జేయు ముఖ్యసాధనము గాలి. రక్తప్రవాహము శరీరమంతట నొకసారి చుట్టివచ్చి యూపిరితిత్తుల (Lungs) లో బ్రవేశించును. అప్పుడది కలుషితమై విషపదార్థమిళితమై యుండును. మనము లోపలకు పీల్చుగాలి యందున్న ప్రాణవాయువు (Oxygun) ఆ రక్తమును పరిశుద్ధము గావించును. అందుం డుష్టగాలి (Nitrogen) యారక్తము నందలి విషపదార్థముల హరింపజేసి నిశ్వాసమూలమున వాని వెలికిద్రోయును. ఈవిధానము శరీరమున నెడతెగక సాగుచుండును. ఇదియే శరీరమున జరుగు ముఖ్యధర్మములలో ముఖ్యమైనది. దీనికి వాయువే మూలాధారము. కాన నట్టిగాలిని గూర్చి వివరముగ నింకొక ప్రకరణమున దెలుపుచున్నారము.

మూడవ ప్రకరణము.

గాలి.

మనుష్యజీవితమున కత్యావశ్యకములగు వాయు జలాహారములు మూడిటిలో మొదటిదియు ముఖ్యమైనదియు

గాలియని తెలుపక తీరదు. కావుననే భూతదయాళుఁడగు పరా త్పరుడు దానినెల్లెడ కొల్లలుగను నతిసుకరముగను నలవడునట్లు సృజించెను. అయిన నిప్పటి నాగరకతావిశేషమువలన పరిశుభ్ర మగు వాయువుకూడ కరువగుచున్నది. మంచిగాలిని పీల్చవ లయునని పట్టణనివాసమును వదలి వ్యయప్రయాసములకు లోనైయుండవలయును. బొంబాయి పురజనులు మాథేరానుకు బోయిన నారోగ్యమును గనుచున్నారు. వారే మలబారుకొం డలకు పోయిన మఱియు నెక్కుడారోగ్యవంతులగుదురు. వారా యాత్రలకు ధనవ్యయము లేక పోగలరా? పోజాలరు. కావుననే పూర్వకాలమున ధనవ్యయము లేక పరిశుద్ధవాయు వును స్వేచ్ఛగా పీల్చకలిగిన ట్లీకాలమున స్వచ్ఛవాయువును స్వేచ్ఛగ బీల్చజాలకున్నామని చెప్పిన యథార్థవిరుద్ధము కా నేరదు.

వ్యయప్రయాసములు లేకుండ పరిశుద్ధవాయువును సం పాదింపగలిగినను లేకున్నను, పరిశుద్ధవాయువు లేక మన జీవి తముల నిలుపజాల మను విషయము నిర్ధారణమై యున్నది. రక్తము శరీరమంతటను చుట్టి ప్రవహించుచు నూపిరి తిత్తులంజేరి పరిశుద్ధమై మరల బ్రవహించుచుండును. అపరి శుద్ధ వాయువును నిశ్వాసరూపమున వెలిబుచ్చుచు నుచ్ఛ్వా సరూపమున బరిశుద్ధమగు ప్రాణవాయువును లోగొందుము. ఆ ప్రాణవాయువు రక్తశుద్ధి జేయును. ఈ యుచ్ఛ్వాస నిశ్వాసవిధాన మనిశము సాగుచుండును. ఇదియే మనుష్య జీవితమునకు ముఖ్యాధారమని మున్నే తెలిపియుంటిమి.

మనము నీటిలో మునిగిపోయినపుడు మన శరీరమందలి యపరిశుద్ధవాయువును పైకి విడుచుటకును బయటనుండు పరిశుద్ధవాయువును లోనికి పీల్చుకొనుటకు నశక్తులమగుటచే మనము చనిపోవుదుము. నీటియందు మునిగెడువారు నీటి యడుగు భాగమువరకు మునిగెడు గంట (Diving bell) యను దాని సహాయమున నడుగునకు బోయి నీటిమట్టమునకు పై వరకుండెడు గొట్టముద్వారా మంచిగాలిని పీల్చుచుందురు. కావుననే వారు నీటియడుగుననుండి చాలకాలమువరకు పని చేయగలరు.

ఎవ్వడును నైదు నిముసములకాల మయినను గాలిలేక బ్రతుకజాలడని పరిశోధకులు తమ శోధనలవలన గ్రహించి యున్నారు. మూర్ఖురాండ్రగు తల్లు లజ్ఞానముచే తమబిడ్డల రొమ్ముల కదిమి గట్టిగ పట్టుకొనునపు డా బిడ్డ యూపిరాడక మృతినొందెనని కొన్ని గాథల నప్పుడపుడు వినుచు నున్నారము. మురికినీటిని త్రాగుటయు మురికికూడు గుడుచుటయును మన మెట్లొల్లకుందుమో యట్లే యపరిశుద్ధ వాయువును పీల్చుటను మనమంగీకరింపరాదు. మనము తినెడు యన్నముకంటెను త్రాగెడు నీటికంటెను మనము పీల్చెడు గాలి విధిగ నెక్కుడు యపరిశుద్ధముగ నుండును. మనమెల్లరము కన్నుల కగుపడు పదార్థములనే పూజించువారముగ నున్నారము. మన కన్నులయెదుట గాంచగలుగునట్టియు తాకదగునట్టియు పదార్థములనే కనను ముట్టను వీలుగాని వస్తువులకంటె ప్రాముఖ్యముగ నెంచుచున్నారము. గాలి కన్నులకగు

పడని పదార్థమగుటను మనము పీల్చెడు నపరిశుద్ధవాయువు వలన గలుగు కీడులను దెలియజాలకున్నారము.

పరులు తిని విడిచిన యెంగిలిని దినుటకును నితరులు కరచిపెట్టుకొని త్రాగివిడచిన పాత్రములోని యెంగిలినీరును ద్రావుటకును ముందు మనమెంత యోజించుచుందుము. ఇతరులు కక్కిన కూడును గుడుచుటకును ఉమిసిననీరు గ్రోలుటకును లజ్జావిహీనుఁడు సహిత మంగీకరింపడు. ఆకలి దప్పులచే జావనున్నవాఁడు నయితె మందు కొడంబడడు. మనము పీల్చుగాలి యొరుల నిశ్శ్వాసపవనముగాన నపరిశుద్ధమగు విషవాయువని గ్రహింపఁజాలనివారు మనలో నెందరున్నారు? అట్టి వాయువును లోపలకు బీల్చుటకు మనము చేసిన పదార్థమును దినుటకంటె తక్కువ యాక్షేపణార్హము కానేరదు. ఇరుకుగదులలో తలుపులు మూసికొని గంటల కొలది కూర్చొనుచు నిద్రించుచుండు మనుజులు తాము తమ మిత్రులును తాము నిశ్వసించిన యపరిశుద్ధ వాయువునే మఱల మఱల బీల్చుచుండుట జూడ యెంతొ వింతగనుండును. గాలి మిగుల తేలికయినదియును, నలుమూలల చెదిరి యుండునదియును, మిగుల సూక్ష్మరంధ్రములగుండ నయిన చొచ్చుకొని పోవు స్వభావము గలదియునునై యుండుటచే మనుజులు మిగుల నదృష్టవంతులుగ నున్నారు. తలుపులను గవాక్షములను మూసియుంచినను గోడలకును ఇంటికప్పునకును నడుమ సాధారణముగానుండు చిన్న యవకాశము మార్గాలమున బయటనున్నగాలి లోపల బ్రవేశింప యత్నిం

తోడనే వెలపరము కలుగును. కాని యట్టి దూర్వాసనచే దుష్టమయిన గాలి నెడతెగక మనము పీల్చుచుందుము. పై రెండు విషయములలో నొకటి కొకటికి భేదమింతయు లేదని విస్మరించుచున్నారము. అం దొకటి దృశ్యము, రెండవది యదృశ్యము. ఇంతకుమించిన భేద మేమియును లేదు. మన మరుగు దొడ్లను మిగుల శుభ్రముగను క్రమముగను నుంచుకొని జూచుచుండవలెను. వానిని మనము స్వయముగ దుడుచుకొనిన నసహ్యపడుదుము. కాని మురికిదొడ్ల నుపయోగించుటను గూర్చి మనము నిజముగ నసహ్యపడ వలసి యుండును. మన శరీరమునుండి వెలువడిన మురికిని మనము స్వయముగ తొలఁగించుటవలన నేమి యపాయము గలదు? దాని నితరులు తొలఁగించునపుడు మనకించుకేని లజ్జ పొడమకున్నది. దొడ్లను తుడుచు పనిని మనము స్వయముగ నభ్యసించి మనబిడ్డలకు కూడ నేర్పవలె ననుట కేవిధమైన యభ్యంతరములును గనరావు. ఈ మురికిపదార్థమును తొలగించి రెండడుగులు లోతుగల గోతిలోనికి ద్రోచి దళసరియగు మట్టిపొరతోఁ గప్పవలెను. మనము బాహ్యమునకు బోవు నెడల మన కాళ్లతోను చేతులతోను చిన్నగోయిని త్రవ్వి యందు మలవిసర్జనచేసి పిదప దానిని మట్టితో గప్పుచుండవలెను.

విచక్షణలేక నన్నిచోటుల మూత్రము విడుచుట వలన మనము గాలి నపరిశుద్ధము చేయుచున్నారము. ఈ దురలవాటును పూర్తిగ విడిచి పెట్టవలెను. మూత్రవిసర్జనమునకై ప్రత్యేకస్థలము నియమితమై యుండనియెడల, నింటికి దూర

ముగనుండు నొక పొడినేలకేగి యట మూత్రమును విడిచి దానిని మంటితో గప్పవలెను.

ఈ మురికిని మిగుల లోతుగల గోతులలో ద్రోయ రాదు. అట్లొనర్చిన నది సూర్యుని వేడిమికి దూరమగును. ఆ మురికి భూగర్భమున బ్రవహించు నీటినికూడ పాడు చేయును.

ముందరి వాకిళ్ళలోను వసారాలలోను విచక్షణలేక నుమియు నభ్యాసము మంచిదికాదు. క్షయరోగుల యుమ్ములపాయకారులు. అందలి విషక్రిములు గాలిలోని కెగిరి యూపిరి బీల్చునపుడు మనుజుల గర్భముల బ్రవేశించి రోగవ్యాప్తికి దారి చూపును. మన యిండ్లలో పీకిదానుల నుంచుకొన వలెను. వెలుపల దిరుగునపుడు ద్రోవలలో నుమియవలసి వచ్చినపుడు పొడిమన్నుగల తావుల నుమియవలెను. అట్లు మియుటచే నామట్టి యాయుమ్మి నార్చును. గాన నెట్టి యపాయము బుట్టనేరదు. క్షయరోగి తుండీలో నుమియ వలెను. క్రిమిహారకౌషధముల నుపయోగించవలెను. అతఁడు పొడినేల నుమిసినను వాని యుమ్మిలోని పురుగులు యెట్లెట్లో యెగిరి గాలిలో ధూళితో చెదరి వ్యాపించునని వైద్యులభిప్రాయపడుచున్నారు. ఎట్టి సందర్భమునను గూడ మన యిచ్చవచ్చినతావుల నెల్ల నుమియుచుండు నభ్యాసము చెడ్డది యగాక హానికరమైనదిగకూడ నున్నది. కొందర న్నమును నితరపదార్థములను తమ యిచ్చవచ్చినచోట్ల బడవేయుచుందురు. అవి కుళ్లి వాయువు నపరిశుభ్రము గావించును.

అట్టి పనికిమాలిన వస్తువుల నెల్ల భూమిలో పాతిపెట్టిన యెడల గాలి చెడకుండుటయెగాక యవి మంచి యెరువుగకూడ మారును. ఏ విధమయిన కుళ్లు వస్తువులను గాలి కెదురుగ పడియుండుట కంగీకరింపరాదు. మన మావిషయమున శ్రద్ధాళుర మైతిమేని యత్యావసరమగు నీ ముందు జాగ్రత్తను దీసికొనుట మిగుల సులభముగ నుండును.

మన దురభ్యాసములవలన వాయు వెట్లుపరిశుద్ధమగుచున్నదో వాయువును పరిశుద్ధము గావించుటకు మన మేమి చేయవలయునో యిపుడు గ్రహించితిమి. ఇంక వాయువు నెట్లు పీల్చవలె ననుటనుగూర్చి యోచింతము.

వాయువును ముక్కురంధ్రములద్వార పీల్చవలెనుగాని ముఖరంధ్రముగుండ బీల్చరాదని వెనుకటి ప్రకరణమున దెలిపియుంటిమి. గాలి నెట్లు యుక్తముగ బీల్చవలయునో కొందరు మాత్ర మెరుంగుదురు. నోటిద్వార గాలిని బీల్చు దురలవాటనేకులకు గలదు. నోటిద్వార మిగుల శీతలవాయువును బీల్చినయెడల రొంప పట్టి గొంతుక యెలుగు రాలును. నోటిగుండ నూపిరిని బీల్చిన గాలియందలి ధూళియణువులు ఊపిరితిత్తులలో బ్రవేశించి హానిచేయును. ఇందుకు దృష్టాంతముగ లండను నగరమున నవంబరు నెలలో గొప్ప కర్మాగారములలోనున్న పొగగొట్టములగుండ పొగలేచి దట్టమగు మంచుతో మిళితమై యొక విధమగు పచ్చని పదార్థ మేర్పడును. నోటిద్వారా వాయువును పీల్చిన మనుజుని యుమ్మిలో గనబడునట్టి చిన్న కరధూమపు టణువు లితని జేరుచుండును

ముక్కుతో నూపిరి తీయుట నెరుగని యూఱువాండ్రీ ధూమ
మును పీల్చకుండ నాపుటకుగా నొక విధమగు ముసుగును
ధరించి వీథులవెంబడిని బోవుచుందురు. ఈ ముసుగులను
జాగ్రతగా బరిశోధించు నెడల నీ యణువు లందు గనబడును.
కాన దేవుడు మన నాశికాంతరమున నిట్టి వడకట్టు సాధన
మొకటి యందరకు బ్రసాదించి యున్నాడు. ముక్కురముల
గుండ బీల్చిన వాయువు దానిచే వడకట్టబడి యూపిరితిత్తులలో
జేరును. ఈ విధానముచే నది వెచ్చ నగును. కావున జను
లెల్లరు ముక్కుతోడనె యూపిరినిబీల్చ నేర్చుకొనవలెను. ఇది
యెంతమాత్రము కష్టము కాదు. మాటలాడునపుడు దక్క
యితర కాలములలో మూతిని మూసికొని యుంచవలెనని
జ్ఞాపకముంచు కొనవలెను. నోరును తెఱచియుంచుకొను నల
వాటు గలవారు నిద్రించునపుడు నోటికి కట్టు కట్టుకొన వలసి
యుండును. అట్లు గావించు నెడల ముక్కుతో నూపిరితీయు
నభ్యాసమునకు మార్గదర్శక మగును. వారు ప్రతియుదయా
స్తమయములయందును పూట కిరువది దీర్ఘమయిన యుచ్ఛ్వాస
ముల దీయ నభ్యసించవలెను. నిశ్చయముగ నెల్లరీ సాధనము
నభ్యసించి తమ వక్షస్థల మెంత వేగము లోతగునో తాము
చూచుకొన గలరు. ఈ యభ్యా సారంభమున ఛాతీని
కొలిచి మఱిరెండు మాసములకు పిమ్మట తిరుగ కొలిచిన నీ
స్వల్ప కాలములో నెంతవ్యాపించెనో గుర్తింపుడు.

వాయువు నెట్లు పీల్చవలయునో తెలిసి కొనిన పిమ్మట
ననుదినము నుచ్ఛ్వాసము లెట్లు చేయవలెనో మన మభ్య

సించవలెను. పగలెల్ల నింటికడనుగాని, రాజసభయందుగాని, యుణఁగియుండి రాత్రులు తలుపులు కిటికీలును భద్రముగ మూసికొని యిరుకు గదులలో నిద్రించుచుండు దురభ్యాసము నకు సామాన్యముగ నలవాటుపడి యున్నాము. సాధ్యమగు నంతవరకు సర్వకాలమును వెల్లడి ప్రదేశమున నుండవలెను. అథమ పక్షము వెల్లడిగనుండు వసారాల పైని గాలివచ్చెడు చోట్లనైన నిద్రింపవలెను. అట్లు జేయలేనివారు సర్వకాలము పూర్తిగ తలుపులను కిటికీలను తెఱచి యుంచవలెను. ప్రతి దిన మిరువది నాలుగు గంటల కాలమునను వాయువే మన ఆహారముగ నున్నది. దానినిగూర్చి మన మొకింత యయిన భీతిల నవసరము లేదు. ప్రాతఃకాలమున వీచు వాయువును బీల్చిన రొంపపట్టునని యెంచెదు నూహ తెలివిహీన మయినది. రాత్రులయందు తలుపులు మూసికొని నివాతావరణము లలో నిద్రించు దురభ్యాసము వలన శ్వాసకోశములను పాడు చేసికొనియున్నవార లాకస్మికముగ తమ యలవాటును మార్చుకొనుటచే రొంపపట్టి బాధితు లగుదురు. అయిన నీ శైత్యమునకు భయపడ నగత్యము లేదు. ఇది త్వరగ విడిచి పోవును. ఈ రోజులలో నైరోపాఖండములో క్షయరోగుల నివాసములను సర్వకాలము వాయుప్రసారమున కనుకూలముగు నటుల నిర్మించుచున్నారు. హిందూదేశమున నంటు వ్యాధు లవలన నెంతభయంకరోపద్రవములు కలుగుచున్నవో మన మెఱిఁగి యున్నాము. ఈ యంటురోగములు వాయువు నపరిశుద్ధము గావించి దానిని బీల్చుటవలన జనించుచున్నవని

జ్ఞాపక ముంచుకొనవలెను. ప్రతిదినము యుక్తముగ బరిశుద్ధవాయువును బీల్చినయెడల మిగుల సున్నిత శరీరము గలవారుకూడ లాభమును గాంతురని మనము గ్రహించవలెను. వాయువును స్వచ్ఛముగ నుంచుకొని స్వచ్ఛవాయువును బీల్చుట యను నభ్యాసమును చేయుచుంటిమేని యనేక ఘోర వ్యాధులనుండి మనము దూరులముగ నుందుమనుట కింతయేని సందియ ముండదు.

ముఖమును కప్పుకొనకుండ నిద్రించుటగూడ ధారాళముగ గాలివచ్చు వెల్లడి ప్రదేశములయందు నిద్రించుట వలెనే ముఖ్యవిషయమయి యున్నది. మనలో ననేకులు ముఖమును కప్పుకొని నిదురించు దురభ్యాసము గలవారుగ నున్నారు. అట్లు నిద్రించుటయనగ తాము నిశ్వసించిన యపరిశుద్ధ విషవాయువునే తాము మఱల పీల్చుట యగుచున్నది. ఐనను బహిర్గతమగు వాయువు కొంత బట్టయొక్క సూక్ష్మ రంధ్రముల మార్గమున దైవవశముచే లోపలికి బోవుచుండనియెడల నట్టివా రూపిరాడక చావవలసి వచ్చును. ఇట్లు లోపలికేగు స్వల్పమగుగాలి కేవలము చాలినంతగ నుండదు. మనము శైత్యబాధా పీడితులమగు నెడల మన తల నొక గుడ్డతో కప్పుకొన నగును. అన్ని విషయములలోను ముక్కును మాత్రము మూయక వెల్లడిగ నుంచుకొనవలెను.

గాలియును వెలుతురును నొండొంటితో సంబంధము కలిగియున్న వగుటను వెలుతురుయొక్క ప్రయోజనమును గూర్చి యిట కొన్ని మాటలను జెప్పుట మంచిది. గాలివలెనే

వెలుతురుకూడ జీవితమునకు ముఖ్యావసరము. కావుననే నరక మును వర్ణించునపుడు మహాకవులెల్ల రంధకారబంధురమని తెలి పియున్నారు. వెలుతురు తగులనిచోట్ల వాయువు పరిశుద్ధముగ నుండనేరదు. మనమొక చీకటి కొట్టులోనికి పోయినయెడల దుర్వాయువుయొక్క వాసన మనకు విస్పష్టముగ దోచును. చీకటిలో మనకెద్దియు నగపడకుండుట జూడ వెలుతురిలో సంచ రించుచు జీవించుచుండుటయే భగవదుద్దేశమై యుండునట్లు గన్పట్టుచున్నది. మనకవసరమగు నంత చీకటిని రాత్రులయం దు బ్రకృతియే మనకొసంగియున్నది. అయిన ననేకులు మిగుల వేసవి దినములలో సహితము వెలుగు గాలియు రాని భూమ్యంతర గృహములలో గూర్చుండుటయు నిద్రించుటయు నను నభ్యాసము గలిగి యున్నారు. గాలిని వెలుగును నెఱుం గని వారెల్లపుడు బలహీనులై వికృతాకారులుగ నుందురు.

ఐరోపా ఖండములో బ్రకృతమున రోగులకు వాయు స్నాన, ఆతపస్నానము లను చికిత్సలచే తరుచు రోగ నివారణ గావించు వైద్యు లనేకులున్నారు. గాలిని సూర్యకాంతిని శరీరమునకు తాకునట్లు గావించుటచే వేలకొలది రోగులు స్వస్థతను గాంచియున్నారు. గాలియును, వెలుతురుయును స్వేచ్ఛగా బ్రసరించుటకుగాను మన యిండ్లయందలి ద్వార ములును గవాక్షములును సర్వకాలముల తెఱచి యుంచ వలెను.

గాలియును వెలుగును యెంత ప్రధానములగు నెడల నిరుకు గదులలో బనిచేయువారు పైకి రోగపీడితులుగ నేల

కనపడరని మా పాఠకమహాశయు లేరేని యడుగవచ్చును. ఈ విషయమును చక్కగ నిదానించిన వారట్టి ప్రశ్నము నడుగరు. యుక్తమార్గములచే వీలగునంత యారోగ్యమును సంపాదించుటయే మన ప్రధానోద్యమము. ఎట్లెట్లో జీవించుచు న్నంతమాత్రమున దృప్తిజెంది యుండరాదు. చాలినంత వెలుగు గాలి లేనిచో రోగము కలుగుట నిశ్చయము. పట్టణవాసులు పల్లెల నుండువారికంటె బలహీనులుగ నుందురు. పల్లెలకంటె బట్టణములలో గాలియును, వెలుతురును గూడ తక్కువగ నుండును. అవి రెండును నారోగ్యమునకు నిస్సంశయముగ నవసరములు గాన ప్రతివారు నందును గూర్చి తెలుపఁబడిన విషయములను చక్కగ గ్రహించి సాధ్యమయినంతవర కా ప్రకారము నడుచుకొనవలెనని జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను.

నాల్గవ ప్రకరణము.

నీరు.

మన జీవితమునకు గాలి ప్రధానమయినదని యిదివరకె తెలిపియుంటిమి. దానికి రెండవది నీరు. మనుజుడు గాలిలేక కొన్ని నిమిషములయిన జీవింపఁజాలఁడు. కాని నీరులేక కొన్నిదినములు జీవింపఁగలఁడు. ఇతరాహారము లభించ కున్నను నరుఁ డుదకపానము జేసి పెక్కుదినములు జీవింపఁ

గలఁడు. మానుషదేహమునందు వలెనే మన యాహారపదార్థములలో నూటికిదెబ్బదిపాళ్లుదక ముండును.

జలమంత ప్రధానమైన దయినను దానిని పరిశుద్ధముగ నుంచుటకు మన మేమియు శ్రమపడు చుండుటలేదు. మనము పీల్చెడి గాలిని గూర్చియు త్రాగెడు జలమును గూర్చియు మన ముదాసీనత వహించి యున్నాము. కావుననే యంటు వ్యాధుల యుత్పత్తిహేతువు దాని ఫలితమే. తరుచు మురికి నీటిని త్రాగుటచే శిలారోగము కలుగు చున్నది.

ఈ రెండు విధములలో నొక దానిచే నీరపరిశుద్ధమగు చున్నది. అందొకటి మురికి స్థలములనుండి నీరును గ్రహించుట. రెండవది నీటిని మన మపరిశుద్ధము గావించుట. అపరిశుద్ధ ప్రదేశముల యందుండు నీటిని మనమెంత మాత్రమును త్రాగనే త్రాగము. అది కేవలము పానార్హము గాకుండును. పరిశుద్ధ మొనర్చిన జలపానము చేయుటకు మన మిసుమంతయేని వెనుదీయకుందుము. ఇందు కుదాహరణముగ సకల విధములగు నపరిశుద్ధ పదార్థము లందు గలియుచున్నను బట్టలుతుకుట మొదలగు పను లందు జరుగు చుండియు నదీజలము పానయోగ్యమని యెంచుచున్నారము. స్నానాదుల కుపయోగించు నీటిని త్రాగకుండుట విధిగ నేర్పరచుకొనవలెను. నదియొక్క మీదిభాగమును పానీయజలము గొనుటకును క్రిందిభాగమును బట్ట లుతుకుటకును స్నానాది కార్యములకును నేర్పాటుగ నుంచుకొనవలెను. అట్టి యేర్పాటులు లేనిచోట సిసుకలో చలమలు త్రవ్వికొని యుండవలె నీరును

దాగ్రివుట మంచి యభ్యాసము. ఈ నీ రిసుకలోదిగుటచే వడకట్టబడి యుండుటచే మిగుల పరిశుద్ధముగ నుండును. నూతులు చక్కగ రక్షింపఁబడుచుండని యెడల సాధారణ ముగ నూతినీటిని దాగ్రివుట యపాయకరముగ నుండును. పయినున్న మురికినీరు నూతిలోనికి చుక్కలుచుక్కలుగాపడి యందున్న నీటి నపరిశుద్ధము గావించును. మఱియును తరు చుగ పురువులు పక్షులు మున్నగునవి నూతులలోఁ బడి చచ్చును. కొన్ని యెడల పక్షులు నూతులలో గూళ్ళను కట్టు కొనును. నీరు తోడుకొనువారి పాదములయందలి మురికి నూతిలో పడునట్లు కడుగుకొందురు. ఈ హేతువు లన్నిఁటిని బట్టి నూతినీటిని త్రాగుటనుగూర్చి మనము ముఖ్యముగ జాగ్రతగ నుండవలెను. కుండీలలో నిలవజేసిన నీరుకూడ తరచుగ నపరిశుద్ధ మగుచుండును. అవి పరిశుద్ధముగ నుండ వలెనన్న నా కుండీలను పలుమారు కడుగుచుండవలెను. వానిపై మూతలు వైచి యుంచవలెను. దాహోదకమున కుప యోగించు కూపతటాకాదులను మంచిస్థితిలో నుండునట్లు చేయుచుండుటను మనము కనిపెట్టుచుండవలెను. నీటిని నిర్మ లినముగ నుంచుట కట్టి ముందు జాగ్రతల బుచ్చుకొనువా రత్యల్ప సంఖ్యగలవారుగ నుందురు. నీటిని మరగించి యది చల్లారినపిదప తెల్లని ముదుకగుడ్డతో నింకొక పాత్రములోనికి చక్కగ వడకట్టి యుంచుటయు నీటియందలి మాలిన్యమును తొలగించుటకు మంచిమార్గముగ నున్నది. ఇంతటితో సరి కాదు. ఈ విషయము మన సోదరకోటికి మనయొక ధర్మము

నాచరింప బాధ్యులమై యున్నామని చక్కగ గ్రహించవలసి యున్నది. అయ్యది ప్రజాసామాన్యము దాహోదకమున కుపయోగించు జలమును పాడొనర్చు నెట్టి యకృత్యమును మనము చేయకుండునట్లు జాగ్రతగ నుండవలెను దాహోదకమునకై యేర్పడియున్న జలాశయములయందు స్నానము చేయుట బట్టలుతుకుట మొదలగు కృత్యములను మనఃపూర్తిగ జేయకుండవలయును. నదీతీర సమీపమున మూత్రపురీషముల విడచుట నెన్నఁడు గూడదు. అట మృతకళేబరములను దహనపరచరాదు. అట్లు దహింపబడిన బూడిదె నా నదీజలములఁ ద్రోయరాదు.

ఇన్ని జాగ్రతల గావించినను నీటిని సంపూర్ణముగ నిర్మాలిన్యముగ నుండునట్లు జేయుట మిగుల కష్టమని తెలియగలము. ఇందు కుదాహరణముగ జలమం దుప్పు కలిసియుండును. గడ్డిపోచలు మొదలగు కుళ్ళిపోయెడు పదార్థము లెన్నియో యందుండవచ్చును. వర్షపునీరు నిశ్చయముగ పరిశుద్ధమే యయినను నది మనకు చేరులోపల గాలిలో తేలుచుండు కొన్ని పదార్థములం దుండుటచే నది యపరిశుద్ధమగుచుండును. మిగుల నిర్మలమయిన పరిశుద్ధజలము శరీరతత్వముల కమిత గుణదాయకమగుటచే పాశ్చాత్య వైద్యులు బట్టీపెట్టి తీసిన నీటినే రోగుల కుపయోగించుచున్నారు. మలబద్ధపీడితులగువారు బట్టీపెట్టి తీసిన నీటి నుపయోగించి యత్యద్భుత సుగుణమును గాంచియుండిరి.

పరుషోదక సరళోదకములని జలము రెండువిధములుగ

నున్నదని పలువురెఱుఁగరు. పరుషోదకమున నొక విధమగు క్షారము చేరియున్నది. కనుకనే యా నీటితో సబ్బు వెంటనే నురుగుకట్టకుండును. అన్నము వేగ ముడకదు. అది యుప్పగ నుండును. సరళోదకము మధురముగనుండును. సరళోదక పానము క్షేమకారి. పరుషోదకమున బలమగుపదార్థములు చేరియున్నవి. కాన నది పానయోగ్యము కానేరదని కొందఱూహింతురు గాని యదిసరికాదు. వర్షజలము సరళోదకములలో నుత్తమముగాన నది పానమునకు మిగులనుత్తమతమము. పరుషోదకము నొకయరగంట వరకు చక్కగమరగించిన సరళోదకమగును. అపుడు దానిని వడియగట్టి త్రాగనగును.

మనుష్యుఁడు నీరెపుడు త్రాగును? ఎంత త్రాగును? అను ప్రశ్నములకు సదుత్తరములు దాహముగలవాఁడు దాహమగు నపుడు తనదాహము తీరునంత నీటిని త్రాగుననుటయే. భోజన కాలమునగాని, భోజనమయిన వెంటనేగాని నీరుగ్రోలుట వలన నేయపాయమును లేదు. ఆహారము నీటితో క్రిందకు జారునట్లు చేయరాదు. ఆహారము దిగకపోయిన నది బాగుగ నుఁడకకపోయి యుండును. లేదా కడుపున నవసరములేక యుండవలెను.

సామాన్యముగ నీరు త్రావ నవసర ముండదు. నిశ్చయముగ నట్టి యవసర మెంతమాత్రముండదు. మన సామాన్యభోజన పదార్థములలో విస్తారముగ నీరుండునని ముందే తెలిపియుంటిమి. వాని నుడికించుటకు కొంత నీరుచేర్చుదుము. అట్టి సందర్భములో మనకు దాహమేల కావలెను? విదాహ

కర పదార్థములును, ఉల్లిగడ్డలు ముదలగు పదార్థములను భుజించకుండుటవల్ల నంగతో మనవసరమగును. అపరిమిత దాహముగలవా కొన్నిటిరోగముచే పీడితులుగ నుండవలెనని యూహించవలసియున్నది.

కొందఱు జనులుచేయు పనులను జూచుచున్నాము. కనుక మనకు సంభవించు నేవిధమయిన నీటినయినను త్రాగుటకు మనము ప్రోత్సాహము చేయబడవచ్చును. గాలినిగూర్చి తెలిపినపు డీ విషయమున కుత్తర మిదివరకే తెలిపియుంటిమి. మన రక్తమున గలిసిన యనేక విషవస్తువుల నాశనము గావించు శక్తి మన రక్తమునకు గలదు. ఒక వస్తువును నరుకుట కుపయోగించు నపుడు కత్తిదారును తిరుగ పదును పెట్టవలయు నటుల రక్తము యథాస్థానమున జేరినంతనె మఱల మఱల పరిశుద్ధము చేయబడుచుండవలెను. అపరిశుద్ధోదకమును విడువక త్రాగుచుండు నెడల మనరక్తము పూర్తిగ విషదుష్టమైనట్లు కనుగొని యాశ్చర్యమగ్నుల మగుదుము.

ఐదవ ప్రకరణము.

ఆహారము.

ఆహారవిషయమున కఠిన చట్టముల విధించుట కన్నియెడల నసాధ్యముగ నుండును. మన మెట్టి యాహారమును

భుజింపవలెను? ఎంతవరకు భుజింపవలెను? ఏకాలములయందు భోజన మొనర్పవలెను? అనే యీ విషయమున వైద్యులు భిన్నాభిప్రాయముల గలిగి యున్నారు. ఒకే యాహారము వేర్వేరు జనులకు వేర్వేరు గుణములు చూపుచుండుటచే ఉదగినంత భిన్నమార్గములుగలవారుగ మనుజు లున్నారు.

మనమీ విధముగు భోజన మొనరింప వలయునని నిర్ధారణముగ దెలుపు టసాధ్యముగ నున్నను, నా విషయమున జాగ్రతతో నాలోచించుట ప్రతిమానవునకును ముఖ్యావిధిగ నున్నది. ఆహారము లేకుండ శరీరమభివృద్ధి జెందనేరదని వేరుగ జెప్ప నవసరము లేదు. ఆహారముకొరకు మన మనేక బాధల పడుచున్నాము. ప్రపంచములోని స్త్రీ పురుషులలో నూటికి 99·9 పాళ్లు జిహ్వాను తృప్తిపరచుటకై భోజనము చేయుచున్నారనుట నిర్వివాదాంశము. భుజించుకాలమున భోజన పదార్థములవలన కలుగు గుణముల నెవరును యోచింప జాలరు. పూర్తిగ భుజించుట కొరకు, భేదీసాధనములును, జీర్ణవటుకములును, జీర్ణ చూర్ణములును మొదలగు వాని ననేకములను తరుచుగ నుపయోగించుచున్నారు. కడుపెక్క గుడిచిన పిదప తిన్నదానినంతయు వమనముచేసికొని మఱియొకమా రాపదార్థముల నె తినువారు మఱికొందఱు జనులుందురు. ఇంకొక మూడు నాలుగు దినములవరకు నాకలి గాకుండు నటులు సమృద్ధిగ భుజించువా రింకొక కొందరున్నారు. అవసరమునకు మీఱి భుజించుటచే మృతినొందిన వారు మరికొందరున్నారు. ఈ సంగతుల నన్నిటిని నాయను

భవము వలననే తెలుపుచున్నాను. నా బాల్యదినములను తలంచుకొనునపుడు కొన్ని సంగతులు జ్ఞప్తికివచ్చుటవలన నాకే నవ్వువచ్చుచుండును. కొన్నిటిని స్మరించిన లజ్జ పొడము చుండును. ఆ దినములలో ననుదిన ముదయమున తేనీళ్లను బుచ్చుకొను వాడను. పిమ్మట రెండు మూడు గంటలకు చల్ది గుడుచుచుండు వాడను. ఒంటిగంటకు మధ్యాహ్న భోజనము, మూడుగంటలవేళ మరల తేనీరు, ఆరేడుగంటల నడుమ సాయంకాల భోజనమును జేయుచుండెడువాడను. నాయప్పటి స్థితి మిగుల కనికర పాత్రముగనుండెను. నా శరీరము మిక్కిలి క్రొవ్వియుండెడిది. బుడ్లతో మందులను సిద్ధముగ నుంచికొను చుండువాడను. బాగుగ భోజనము చేయ శక్తి కలిగి యుండుటకు గాను తరచు భేదీ సాధనములను జేయుచుండెడివాడను. ఏదియో ఒక బలవర్ధనౌషధసేవ జేయుచుండెడి వాడను. ఇన్ని చేయుచుండినను యిపుడు నాకుగల పాటుపడు శక్తిలో మూడవ పాలయినను నాదినములలో నాకంతమాత్రము లేకుండెను. యౌవనమధ్యస్థుడనై యుండియును, మిగుల బలిసి యుండి యును నిప్పటిశక్తి నాకిసుమంతయును లేకుండెను. అప్పటి నా జీవితము మిగుల శోచనీయమయినదిగ నుండెను. ఆ విషయ మున నిప్పుడు జాగ్రతతో యోచించు నెడల నప్పటి నా యవస్థ మిగుల నీచమయినదనియు, పాపయుక్త మయినదనియు, కేవల నిందార్హమైనదనియు నంగీకరింపక తీరనిదిగ నుండెను.

మనుజుడు తినుటకై జనింపలేదు. అతడు తినుటకును మాత్రము జీవించుచుండలేదు. తనను సృజించిన వానిని

పూజించుటయె వాని నిజమగు ధర్మము. ఈ యుపాసనకు ప్రధానము శరీరమే యగుటను తత్పోషణమునకై మనము భుజింపవలెను. మనయారోగ్యమును రక్షించుకొనుటకే గాను మనము తిండి తినవలెను. అంతకంటె నీభుక్తి యవసర మొండులేదని నిరీశ్వరవాదులు సహిత మంగీకరించియున్నారు.

పశుపక్ష్యాదులనుగాంచి యేమి కనుగొందుము? అవి తమ జిహ్వాతృప్తికై భుజింపవు. అవి యెన్నడును తమ గర్భమునకు మితిమీరిన బరువు కలుగునట్లాహారమును దినవు. అవి తమ యాకలి తీరువరకు మాత్రమే తినును. అప్పుడును తమ కెంతవర కాకలి తీరునో యంతవరకె యవి భుజించును. అవి నైసర్గి కాహారమునే తినును. అవి తమ యాహారమును పచనము గావించుకొన నేరవు. మనుష్యుడు మాత్రమెనా నిజ జిహ్వోపాసనము గావించుటకు జనించి యున్నాడు? శాశ్వత రోగపీడితుడుగ నుండ విధింపబడిన వాడు మానవు డేనా? నైసర్గికమగు స్వేచ్ఛాజీవనముగల జంతుజాల మెన్నడు నాకటిచే గృశించి చావనేరదు. వానిలో ధనికులు నిర్ధనులను భేదములేదు. వానిలో దినమున కనేక మాఱులు భుజించు నవియు రోజున నొకసారియైన భుక్తిదొరకనివియు ననువిచ క్షణ వానిలో నొక్కింతయును లేదు. ఈహెచ్చు తగ్గులు మనుజులమగు మనలోనే విస్తారముగ నున్నవి. ఇట్లున్నను యెల్ల జంతుసంతతులకును మనమే యధికారులమని యనుకొనుచుందుము. ఉదర పూజనమే ప్రధానముగ జేసికొని దినముల నెట్టుచుండెడు మనుజులు నిశ్చయముగ పశుప

పశ్వాదితిర్యగ్జంతువుల కంటెను హీనులుగ నుందురు.

అబద్ధమాడుట, మోసముచేయుట, దొంగిలించుట, మొదలగు దోషములన్నియు మనము జిహ్వా వశ గతులగుటచే సంభవించునవియే యని నిదానముగ యోచించిన దోచక మానదు. జిహ్వేంద్రియ నిగ్రహమును గావించినవారు సర్వేంద్రియములను సుకరముగ నిగ్రహింపగలుగుదురు. అబద్ధము లాడుట, దొంగిలించుట, వ్యభిచరించుట మున్నగు దుష్కార్యముల చేయునెడల మనము మన సంఘములో హీనులముగ నెన్నబడుదుము. నీచముగ జిహ్వాదాసులయినవారి కే నిందయు లేకుండుటజూడ నాశ్చర్యము కలుగుచున్నది. ఇది నీతిదూరమగు నంశముగ నెంత మాత్రము గన్పట్టదు. మనలో నుత్తమోత్తములు కూడ జిహ్వాదాసులుగ నున్నారు. జిహ్వేంద్రియమునకు లోబడియుండు నభ్యాసమునుండి జనించిన యసంఖ్యాకములగు దోసంగుల నిప్పటి కెవరును తగు రీతిని వివరించి యుండలేదు.

నాగరకులెల్ల రబద్ధికుల, తస్కరుల, వ్యభిచారుల పొత్తును బహిష్కరింపుచుందురు. కాని వారు మితిమీరి భుజింప సాగుదురు. అది మాత్రము పాపమని యెన్నడనుకొనరు. జిహ్వకు లోబడియుండుట పాపముకాదని మన మెంచు చున్నాము. ఏలయన మనమెల్లర మాదోషమును గావించు చున్నారము. బందిపోటరులు నిస్సిగ్గుగ గ్రామములను బంది పోటుదొంగతన మకృత్యముగ నెన్నబడదుగదా? దాని యందే గర్వము చూపుట మన కభ్యాసము. ...వాహాది

మహోత్సవ సమయములయందు మన జిహ్వాదైవతారాధనమె మహోత్కృష్టధర్మ మని యెంచుచున్నారము.

శ్రాద్ధకాలములయందు గూడ నుదరపూజను విడనాడకుండుట కొంకించు కేని లక్ష్యింపకుందుము. చుట్టము వచ్చినాడా! మిఠాయితో వానికి విందులు పెట్టవలెను. అప్పుడప్పుడు మన బంధుమిత్రులకు విందులు చేయుచు వారొసరించు విందుల మనము కుడుచుచుండని యెడల మనము నిందార్హులమగుదుము. మన పంక్తిని సిందారగింప మన మిత్రుల నాహ్వానించు సమయములయందు వింతవింత రుచులు గల సూపెదలతో వారికి మితిమీరునట్లు భోజనము పెట్టకుండిన యెడల మనము లోభులమని దూరువడయుదుము. పండుగ రోజులలో ముఖ్యముగ పిండివంటలు చేయించవలెను. నిశ్చయముగ నిది గొప్పపాపమని యెంచిన యెడల సద్జ్ఞాన చిహ్నమే యగును. భోజనవిషయమున నిట్టి యబద్ధపు టూహాలను మిగుల హీనముగ నభివృద్ధి గావించి యున్నాము. అది మన మోటుతనమనియును పశుప్రాయత యనియు మనము తెలియజాలకుంటిమి. ఈ భయంకర స్థితినుండి మన మెట్లు తప్పించుకొనగలము ?

ఇంకొక యుక్తిచే నీ యంశమును విమర్శింతము. మనుజులకును, మృగములకును, పక్షులకును, కీటకాదులకును, సమస్త జంతుజాలమునకును, వాని శరీరభరణమున కవశ్యమగు నాహారమును చాలినంతగ బ్రకృతియె ప్రసాదించియుండుట ప్రపంచమున ననివార్యాంశమై యున్నది. ఇది శాశ్వతమగు

భౌతిక చట్టమై యున్నది. ప్రకృతి రాజ్యమున నెవరును నిద్రింపరు. స్వకార్యనిర్వహణమునం దేగును విస్మరింపరు. సోమరితనమున కెవరును పాల్పడరు. అన్నిపనులు సకాలమున సంపూర్ణముగ జేయబడును.

శాశ్వతమగు నైసర్గిక చట్టముల ననుసరించి మన జీవితముల క్రమపరచుకొన వలెనని జ్ఞాపకముంచుకొనిన యెడల నీ విశాలమగు ప్రపంచకమున నెచ్చటను నాహారములేక నశించుట యుండ నేరదని మనము కనుగొనగలము. సృష్టియందలి సకల జంతుసంతతికిని మితశ్రేష్ఠమగు నాహారమును నెల్లయెడల నన్నివేళల బ్రకృతియే యొసగుచున్నది. తనకు నియమితమై యేర్పడిన యాహారముకంటె నెక్కువగ గొనువా రితరునికి న్యాయముగ రావలసిన భాగమును పోగొట్టుదురని తెలియుచున్నది. చక్రవర్తులు, రాజులు, యితర ధనికులు మొదలగు వారి వంట యిండ్లలో వారికిని వారి పరివారమునకును నలయు నాహారముకంటె నెక్కువగ వండబడుచుండునను సంగతి నిశ్చయము కదా! వారు బీదల యాహారమున నొకపాలు హరించినట్లు నిశ్చయము. అట్టి సందర్భములో బీదలు కూడు లేక మలమల మాడి చనిపోవవలసివచ్చుననిన నేమి యాశ్చర్యమున్నది? ఇదియు నిశ్చయమైనచో మన ప్రస్తుతారోగ్యమునకు మించి మనము తినెడి యాహారమంతయు బీదవారల పొట్టలనుండి హరింపబడినదని యెంచబడవలెను. మనజిహ్వా సంతుష్టింపం జేయు నుద్దేశముతో కేవలము మనము తినుచుండు నాహారా

క్యముచే మన యారోగ్య మవశ్యము చెడిపోవును. ఈ ప్రాథమిక చర్యానంతర మేవిధమగు నాహారము మనకు నుంచిదో యోజింప నారంభింతము.

మన కుచితమగు నాహారమెద్దియో నిర్ధారణగావించుటకు ముం దారోగ్యమునకు భంగముగావించు నాహారములెట్టివో యోజించి యట్టివానిని వర్జింపవలెను. ఆహారశబ్దమునకు మన నోటిగుండా లోనికి గ్రహించు పదార్థములన్నియు నని యర్థమగుచున్నది. ద్రాక్షారసము, భంగు, నల్లమందు పొగాకు, తేనీరు, కాఫీ, కోకో, మసాలా ద్రవ్యములు మొదలగునవన్నియు నిందు జేరుచున్నవి. ఈ పదార్థములన్నియును పూర్తిగ నమలవలెనని నేనంగీకరింతును. ఈ యోచన కొంత వరకు నా స్వానుభవమువలనను, కొంత యితరానుభవముల వలనను నాకు కలిగినది.

ప్రపంచమందలి యన్ని మతములవారు నేకగ్రీవముగ ద్రాక్షారసము, భంగు, నల్లమందు మొదలగు మైకమును గలిగించు పదార్థములను దూషించుచున్నారు. కాని వానిని వర్జించినవా రత్యల్పసంఖ్యగలవారు మాత్రమే కనబడుచున్నారు. త్రాగుడనేక కుటుంబముల నాశనము గావించుచున్నది. త్రాగుబోతు తన దేహారోగ్యమును గోల్పోవుటయే గాక తల్లి, పెండ్లము, బిడ్డయను విచక్షణనుకూడ మఱచియుండును. వాని జీవితమె వానికి భారముగ గన్పట్టును. మంచి బుద్ధివికాసముగలవారుకూడ త్రాగుడు కలవాటుపడిన పిమ్మట నసహాయులగు బుద్ధిమంతులగుదురు. మత్తు

లేని సమయములలోఁగూడ నే పనియును చేయలేనంత బల హీనములుగ వారి మనస్సులుండును. ఔషధములుగ నుపయోగించు నపుడుకూడ ద్రాక్షారస మపాయకరము కాదని కొందఱందురు. ఐరోపాఖండపు వైద్యులు సహితము మీ యుద్దేశమును అనేకవిషయములలో విడిచిపెట్టసాగిరి. ద్రాక్షారస మౌషధముగ నుపయోగింప బడఁగూడిన యెడల నది పానీయముగ నేల యుపయోగింపఁబడరాదని కొందఱు మద్యపాయులు వాదించుచున్నారు. అనేక విషవస్తువులు మందులలో వాడఁబడు చున్నవి. వాని నాహారవస్తువులుగ నుపయోగింప స్వప్నావస్థ యందుండైన యోచింతుమా? కొన్ని వ్యాధులకు ద్రాక్షారసము కొంత మేలును కలుగ జేయవచ్చును. అయినను బుద్ధిశాలి యగువాఁడేరును నెట్టిసందర్భమునను దాని నుపయోగింప నంగీకరింపఁడు. నల్లమందు, ద్రాక్షసారము కంటె తక్కువ కీడుచేయునది కానేరదు. అయిన నదికూడ దానితో సమానమయిన వాడుక కలిగియున్నది. చైనాదేశీయులవంటి బలవత్తరమయిన జాతివారును నల్లమం దను మంత్రముచే బద్ధులై దాని నభ్యసించి తమ స్వతంత్రముల గోల్పోయిన వారయిరి. ఈ దురభ్యాసమునకు దాసులగుటచేత నే నేఁడు మనదేశపు జాగీరుదారులలో ననేకులు తమ జాగీరులను బోగొట్టుకొనిరి.

పొగాకను మంత్రశక్తిచే బద్ధమైయున్న మానుష హృదయములనుండి యా మంత్రశక్తిని తొలగించుట కనేకయుగకాలమయినను చాల నంత బలవత్తరముగ నున్నది.

యౌవ్వనులును, ముదుసలులును గూడ నీ ప్రాణాపాయకరమగు మంత్రశక్తిచే బద్ధులుగ నున్నారు. జనులలో నుత్తమోత్తములు గూడ పొగాకు నుపయోగించుటకు జంకకున్నారు. దానిని దినదినాభివృద్ధిగ మనము వాడుచున్నారము. సిగరెట్లను దినము మనము మఱియు నెక్కువగ నుపయోగించు చున్నాము. సిగరెట్లను చేయువారొనర్చు చమత్కారములను సామాన్యముగ జనులు కనిపెట్టజాలరు. పొగాకుయొక్క వలలో జిక్కి మనము పైకిరాజాలకుండునటుల దానిపై నల్లమందునుగాని మఱియేసువాసనగల క్షారమును గాని కలిసిన జలమును జల్లుదురు. ప్రకటన పత్రికలకొరకు వేలకొలది ధనము వెదజల్లు చున్నారు. అనేక యూరోపీయ చుట్టలవర్తక సంఘములవారు తమ స్వకీయములగు నచ్చుకూటములను వివిధములగు ఛాయాపటములను దీయు యంత్రములను నెలకొలిపి యున్నారు. లాటరీలను ప్రోత్సహించుచున్నారు. బహుమానములు నిచ్చుచున్నారు. తుదకు తమ యుద్దేశములు నెరవేర్చుకొనుటకుగాను ద్రవ్యమును మంచినీళ్లవలె వ్యయము చేయుచున్నారు. స్త్రీలు నయిత మిపుడు చుట్టలగాల్చ నారంభించుచున్నారు. పొగాకు బీదలపాలిటి మిత్రము, పెన్నిధానమునని స్తుతించు పద్యావళులను గూడ వ్రాయుచున్నారు.

పొగపీల్చుట వలని నష్టము లనేకములును నసంఖ్యాకములుగను నున్నవి. వాడుకగా పొగత్రాగువాడు పొగాకునకు బానిసగ నుండును. వానికి మానాభిమానము లుండవు. వింత! వారి యిండ్లలో సహితము దుర్వాసనా యుక్తమగు

చుట్ట పొగను విడుచుచుందురు. చుట్టలను గాల్చువా రన్ని విధముల హీన కృత్యములకు పాల్పడుదురని సామాన్యానుభవము వలన దెలియుచున్నది. బిడ్డలు తమ తలిదండ్రుల పెట్టెలలో నుండి ద్రవ్యమును దొంగిలించుచుందురు. [illegible]రా బద్ధులగు నపరాధులు గూడ సిగరెట్ల నెట్లైన దొంగిలించి భద్రముగ దాచియుంచుదురు. పొగత్రాగువారు [illegible] మైన నుండగలరు గాని పొగత్రాగక నిలువజాలరు. యుద్ధ భటులు కూడ యుద్ధసమయములందు సిగరెట్లు లేని యెడల పోట్లాడ శక్తిలేని వారుగ నగుదురని తెలియుచున్నది.

రష్యాదేశ నివాసియు ప్రసిద్ధ [illegible] లియోటాల్‌స్టీగారు ఒక కథను జెప్పియున్నారు. ఒకానొక [illegible] కారణముచే దన భార్యను జంప నెంచెను. అతడు [illegible] హత్యగావింప సంసిద్ధుడై యుండ నతని [illegible] పనిని మానెను. పిమ్మట నొకచో గూర్చుండి చుట్టను వెలిగించెను. పొగాకు మత్తువలన వానిబుద్ధి చురుకు గలిగి యతడు తటాలున మరియొకసారి లేచి వెంటనే హత్యను గావించెను. పొగాకునందలి విషము ద్రాక్షసారమునకంటె నెక్కువ [illegible] దియయినదియును, ననివార్యమయినదియును, మానవున [illegible] కాపాయకరమైన దనియును టాల్‌స్టాయిగారు తమ [illegible] మును దెలిపియున్నారు.

చుట్టలు, సిగరెట్లు నిమిత్తము ప్రతిమనుజుడును వెచ్చించు ద్రవ్య మపరిమిత మొత్తము గలదిగ నున్నది. ప్రతి మనుజునకు నెలకు [illegible] రూపాయలు విలువగల

చుట్టలు ఖర్చుపడుచుండుట నేను దృష్టాంత సహితముగ చెలుఁగుదును.

పొగపీల్చుట జీర్ణశక్తిని క్షీణింపజేయుటకు మార్గదర్శిగ నున్నది. పొగత్రాగువాని నాకలి మందగించును. ఆ పొగకు సువాసన కలుగజేయుటకు మసాల ద్రవ్యములును వాసన వస్తువులు స్వేచ్ఛగ నుపయోగింతురు. పొగత్రాగువాని యూపిరి తగ్గును. కొన్ని సందర్భములలో వానిముఖముపైని మొటిమలు బయలు దేరును. దంతములును పలుకుదుళ్లును నల్లబారి యుండును. అనేకులు భయంకర వ్యాధి పీడితు లగుదురు. చుట్టపొగ చుట్టునుండు గాలిని పాడుచేసి తన్మూలమున ప్రజారోగ్య భంగకారి యగుచున్నది. త్రాగుడును దూషించువారు పొగత్రాగుటను సమర్థించుచు, నెట్లు దాని నిందింప గలిగిరో బోధపడకున్నది. పొగాకు నేరూపమునగను నుపయోగించుట మానకుండువారు పూర్ణారోగ్య వంతులు కానేరరు. అట్టివారు స్వచ్ఛమైనట్టియు నిర్దుష్ట మగునట్టియు యోగ్యతకలవారుకూడ కాజాలరు.

నే చెలుపుదాని నామోదించువా రత్యల్ప సంఖ్య గల వారు మాత్రమే యని యెఱిఁగి యుండియును తేనీరు, కాఫి, కోకోల నుపయోగించుట కూడనారోగ్యమునకు సమాన భంగము కలిగించునదియె యని చెప్పక తీరకున్నది. వాని యన్నిటిలో నొక విధమగు విషపదార్థమున్నది. కాఫి, తేనీళ్లలో పాలు పంచదార యును కలియకుండు నెడల నందుబలకరమగు పదార్థమేదియు నెంతమాత్రములేదు. వివిధ పరిశోధనల గావించి

వాని యందు రక్తవృద్ధిజేయు వస్తువేదియు నెంత మాత్రము లేదని నిర్ధారణ చేయబడి యున్నది. కొన్ని సంవత్సరములకు పూర్వమువరకు తేయాకునీరును కాఫియును కొన్ని ముఖ్య సమయములలో పుచ్చుకొనుచుండు వాడుకకలదు. ఈ కాలమున నవి సకల జనసామాన్యమునకు ననివార్యములైనవి. అవి బలమగు నాహారమునకు ప్రతినిధులుగ జబ్బు మనుష్యులు సహిత ముపయోగించెడు స్థితికి వచ్చినవి. అన్యస్థలములకన్న తేయాకుల కంటె కోకో వెలహెచ్చి యుండుటచే మన దేశము లో దానిని వాడుకొను వ్యాప్తి తగ్గియున్నది. ధనికులు మాత్రము దానిని విశేషముగ వాడుదురు. ఒక మారు వానిని మరిగిన వాడు మరి యెన్నడును వానిని విడువకుండుటయు నీమూడు పదార్థములయం దేదియో విషవస్తు విమిడియున్నదని తెలుపుచున్నది. నియమితకాలములలో తేనీరు పుచ్చుకొనని యెడల నొకవిధమగు బలహీనత లేక విసుగు కలిగియున్నట్లు పూర్వదినములలో నే ననుకొను చుండెడివాడను.

ఒకప్పుడొక యుత్సవదినమున నాలుగు వందల మంది స్త్రీ పురుషు లొకచో సంఘీభవించిరి. విందులకు తేనీ రిచ్చుచుండుట కా యుత్సవకార్యనిర్వాహక సంఘమువారు తీర్మానించు కొనియుండిరి. అచట సమావేశమైన స్త్రీలందరు సాయంకాలము నాలుగు గంటలకు తేనీరు త్రాగు నలవాటు గలవారుగ నుండిరి. వారికి యుక్తకాలమున తేనీ రీయని యెడల వారు జబ్బుపడుదురని యధికారవర్గమునకు తెలియ జేయగనే వారు తమ తీర్మానమును మార్పు చేసికొనిరి. వారు తేనీటిని సిద్ధముచేయు

చుట కొంకింత యాలస్యముకాగా పెద్దగోల బయలుదేరినది. ఆస్త్రీ జనమునకు తేనీరిచ్చిన తోడనే యాగందరగోళ మణగినది. ఈ కార్యము యథార్థమేయని నేను సాక్ష్యమిచ్చుచున్నాడను. మరియొక యుదాహరణమును చెప్పెదను. ఒక ముసలి తేనీటి పరిభావమువలన జీర్ణశక్తి నంతటిను గోల్పోయి తలనొప్పికలిగి దీర్ఘవ్యాధిపీడితయై యుండెను. ఆమె తేనీరు త్రాగుట మానుకొనిన యుత్తరక్షణమునుండియు నామెయారోగ్యము నిలువనారంభించెను. క్రమక్రమముగా నారోగ్యమభివృద్ధి గాంచుచుండెను. ఇంగ్లండు దేశమందలి బాటర్సీ పుర పరిసరస్థసంఘముచే నియమింపబడిన యొక వైద్యుఁడు మిగుల జాగ్రతతో పరిశోధించిన పిదప తనయధికార మండలములోని స్త్రీలలో వేలకొలది యువతుల కమితముగ తేనీరు త్రాగుటచే మెదడుదరినున్న నరములు బలహీనము లైనవని బహిరంగముగ బలికెను. తేనీటిని త్రాగుటచే నారోగ్యము చెడినవారనేకులను నేను స్వయముగ నెఱిఁగియున్నాడను.

కాఫీ కఫవాతముల నణచు సుగుణముకలది. అయినను నది జీవనద్రవము (vital fluid) ను పాడుచేసి రక్తమును నీటివలె పలచన గావించును. కాఫీని పుచ్చుకొనిన కఫవాతములు హరించునను వారి కల్లపురస మంతకంటె సుగుణ మిచ్చునదిగాన దానిని పుచ్చుకొనుడని మేము తెలుపుచున్నారము. కాఫీ సేవవలన గుణముకంటె దుర్గుణమధికమని జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. రక్తమును జీవనద్రవమును పాడుచేయు పదార్థసేవను పూర్తిగవర్జించుట కేమయిన సంశయమున్నదా?

కోకోకూడ కాఫీ వలెనే యపాయకరమగు వస్తువు యగును. అందు చర్మమునందలి ఘుగ్రసముదాయము (perceptions of the skin)ను పోగొట్టు దుర్గుణము కలిగి యున్నది.

నీతి విషయమున ఆలోచించి దానివిలువ తెలిసికొన్న వారు తేయాకు కాఫీ కోకోలను వాడుకచేయుటకు వానికి దాసు లగుదురని జ్ఞాపక ముంచుకొనవలెను. తేయాకు, కాఫీ, కోకో తోటలలో పనిచేయు వారలు పొందుచున్న బాధ లను మనము కన్నులార జూచియుండినచో వానిని మనమెప్పు డు నుపయోగించకుందుము. మన యాహార పదార్థములు జేయు నిధానమును మనము జాగ్రత్తతో తెలిసికొనిన యెడల వానిలో నూటికి తొంబదివరకు మనము వర్జించ వలసి వచ్చును.

కాఫీ, తేయాకు, కోకోలకు మారుగ నుపయోగించుటకు యారోగ్య పానీయము నీ దిగువరీతిని సిద్ధపరచవలెను. ఈ పానీయమునకును కాఫీకిని వ్యత్యాసమును అలవాటుగ త్రాగు వారు కూడ కనిపెట్ట జాలరు. ప్రశస్తముగ బాగుచేసిన గోధుమలను మంగలములోవేసి ఎఱ్ఱగానగువరకు చక్కగా వేచ వలెను. పిమ్మట నవి నలుపు రంగుగా నగును. అప్పుడా గింజలను కాఫీ గింజల వలెనే చూర్ణము చేయవలెను. గరి టెడు గుండ మరుగుచున్న వేడినీళ్లు పోసిన పాత్రములో వేసి యొక నిమిషము వరకు దానిని నిప్పుమీద మరిగించి పిమ్మట పాలును పంచదారయును చేర్చవలెను. అప్పుడు కాఫీవలె

నారోగ్యకరమును నల్పవ్యయము కలదియు రుచికరమును నగు పానీయము మనకు సిద్ధమగును. ఈచూర్ణమును చేసికొనఁ జాలనివారు అహమ్మదాబాదులోని సత్యాగ్రహాశ్రమమునకు వ్రాసికొనిన బడయఁగలరు.

ఆహారము నుపయోగించు విషయమున మనుష్యజాతి మూఁడు గొప్ప భాగములుగా భాగింపబడి యున్నది:—

(1) అందు మొదటితరగతి విరళమైనది. కేవల ముద్భిజ్జ పదార్థముల ననగా శాకాదులను తిని బ్రతుకువా రందఱీ తరగతిని జేరుదురు. ఈ శాకభక్షణ తరగతిలో నించుమించు హిందూదేశ మంతయును, ఐరోపాలో చాలాభాగమును, చైనా జపాను దేశములును చేరుచున్నవి. ఇటలీ దేశస్థుల స్వదేశపు పంటలును, ఐర్లండు దేశీయుల యురల గడ్డలును, స్కాట్లెండువారి ఓటు ధాన్యమును, చైనా జపానుల లోని బియ్యమును నిందు చేరుచున్నవి. (2) రెండవతరగతి వారు మిశ్రమాహారమును భుజించువారు. ఇందు ఇంగ్లండు దేశస్థులలో ననేకులును, చైనా జపాను లందలి ధనికులును, హిందువులలో మాంసము తినరాదను మతవిశ్వాసము లేని ధనవంతులును నిందు జేరుచున్నారు. (3) కేవల మాంసాహారము గావించు శీతల మండలములలో ననాగరక జనులీ మూఁడవ తరగతిలో జేరుదురు. వా రల్పసంఖ్యాకులు. వారును ఐరోపాఖండవాసులగు నాగరికులతో కలిసి నపుడు తమ యాహారమున శాకముల నుపయోగింతురు. జనులీ మూఁడువిధముల యాహారముల దిని బ్రతుకు చున్నారు.

అందెద్ది యారోగ్యకరమో యోజించుట మనకు విధమై యున్నది.

మనుష్యశరీరముయొక్క నిర్మాణమును జాగ్రత్తగా పరిశోధించినయెడల మనుజుఁడు స్వభావ జన్యముగ శాకోప జీవి యను పర్యవసానమును సూచించు చున్నది. మానుష శారీర నిర్మాణమునకును ఫలోప జీవులగు జంతువుల శారీర నిర్మాణమునకును దగ్గర సామ్య మున్నది. ఇందు కుదాహరణముగ, ఫలములు తిని బ్రతుకు కోతి శరీరమును మనుష్య శరీరమును నిర్మాణమునం దొకేరీతిగ నున్నవి. దాని దంతములును కడుపును మనుష్యుని దంతోదరములవలె నున్నవి. దీనినిబట్టి మనుష్యుడు కందమూల ఫలాహారిగా నుండవలెను గాని మాంసాహారిగ నుండరాదని యూహింపవలసి యున్నది.

మనుష్య జీవితమున కవసరమగు సమస్త పదార్థములు ఫలములలో నున్నవని తత్వశాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనల వలన గనుగొని యున్నారు. అరటిపండు, నారింజపండు, ఖర్జూరము, ద్రాక్షపండు, రేగుపండు, బాదముపప్పు, వేరు సెనగ, కొబ్బరి మున్నగు ఫలజాతులయం దన్నిటికంటెను చాల భాగము బలకర పదార్థము లున్నవి. ఈ శాస్త్రజ్ఞులు మనుష్యుడు తన యాహారమును పచనముచేయు నగత్యము లేదనియు, హీనజంతువులు తినునట్లుగ సూర్యకిరణములచే పచనమైన పదార్థములను తిని చక్కగ బ్రతుకగలడని యందురు. ఆహారములో మిగుల బలకర పదార్థములు పచనము వలన నశించును. పచనముచేయకుండ తిన వీలుగాని పదా

ర్థములు ప్రకృతి సిద్ధముగ మన కాహారవస్తువులుగ నుద్దేశింపబడి యుండవు.

ఈ యభిప్రాయమే సరియైనదగు నెడల పదార్థముల పాకము చేయుటకు మన కాలము ననవసరముగ వ్యర్థము చేయుచున్నాము. అపక్వ పదార్థములను భుజించుట వలననే మనము జీవింపగలుగు నెడల మనము విశేషముగ కాలమును, శ్రమను, ధనమును మిగుల్చుకొనగలము. వాని నంతకంటె ప్రయోజనకరములగు యితర పనులకు వినియోగించనగును.

అపక్వాహారము నభ్యసించుట సాధ్యమగునని యూహించుట సోమరితనమును, నవివేకతయు నని కొందరు నిస్సందేహముగ బలుకుదురు. అట్లు చేయుట వారి కెన్నడును సాధ్యముకాదని కూడ పలుకుదురు. జను లేపనుల జేయగలుగుదురు? ఏ పనుల జేయుకుందురు? అనుటను గూర్చి యోచించుట కాదు. వారేమి చేయవలయునని యోచింపవలెను. మన మేవిధమైన యాహార ముపయోగింపవలెనో తెలిసికొనినపుడు దాని నెంతవర కుపయోగింపవలెనో తెలిసికొన శక్తులమై యుందుము. ఫలాహారము సర్వోత్కృష్టమని తెలిసికొనినపుడు జనులందరును తిన్నగ దానినే యుపయోగింతురని నిరీక్షింప జాలము. వా రేయాహారమున కలవాటుపడియుందురో అదియే బాగుగ నుండునని మాత్రము మన మనుకొందుము.

ఫలాహారము పైని జీవింప యత్నించి దాని విషయ మయి వారి యనుభవములను వ్రాసియుంచిన జనులనేకు లాంగ్లేయ దేశమున నున్నారు. వారీ యభ్యాసమును కేవలా రోగ్య ప్రధానముగ నవలంబించిరి గాని మత సంబంధమగు పిచ్చి యూహలతో గాదు. ఈ విషయమున నొక జర్మనీ దేశపు వైద్యుడొక గొప్ప గ్రంథమును వ్రాసి యందు ఫలా హారమును గూర్చి యనేక పూర్వపక్ష సిద్ధాంతములను ప్రత్యక్ష ప్రమాణములను తెలిపి యున్నాడు. బహుజనంగా వాయు ప్రచారయుక్తమగు ఫల భోజనముతో ననేక వ్యాధుల నాయన నివారించియున్నాడు. తమ దేశములోని ఫలములలో బలకర పదార్థములన్నియు నున్న స్త్రీ దేశపు జనులైనను కనుగొనగలరని కూడ నతడు చెప్పసాగెను.

ఈ సందర్భమున నా యనుభవముల దెలుపుట అన వసరము కానేరదు. పాలు పెరుగులను సైతము వర్జించి కేవల ఫలమాత్రాహారుడనై యిప్పటికారుమాసముల కాలమునుండి జీవించుచుంటిని. ప్రస్తుతము నా భోజనము, అరటిపండ్లు వేరు సెన గలు, ఒలీవునూనె, నిమ్మపండు మొదలగు కొన్ని పుల్లని ఫల జాతులునునై యున్నవి. నాపరిశోధనము సంపూర్ణ జయమును గాంచెనని నే జెప్పజాలను. ఆరుమాసముల స్వల్పకాలము పూర్తియగు నాహారపు మార్పువంటి మహద్విషయములో కేవలము చాలియుండదు. ఈ కాలమున నితరులు జాడ్య పీడితులగుచుండ నేను బాగుగ నుంటిని. నా దేహ మనో దార్ఢ్యములు మునుపటికంటె బలముగ నున్నవని నేను

జెప్పగలను. గొప్పబరువుల నెత్తుకొనలేకపోయినను తొల్లింటి కంటె నధికకాలము శ్రమలేకుండ కఠినముగ పాటుపడగలను. వెనుకటికంటె పట్టుదలతోడను నిశ్చయ బుద్ధితోడను విశేషా లోచనతోగూడిన పనులనుకూడ నేను చేయగలను. రోగు లనేకులకు ఫలాహారము నుపయోగించి యనివార్యములగు మంచి ఫలితముల గాంచితిని. రోగవిషయమున నా యనుభ వముల నుదహరించియున్నాను. మనకుఫలాహారము సర్వో త్కృష్టమను నభిప్రాయము నా స్వానుభవము వలన నా విషయికమగు శాస్త్రజ్ఞానమును స్థిరముగావించెనని నేను జెప్ప గలను. నే నిదివరకు దెలిపియున్నట్లు దీనిని చదివిన జనులు ఫలాహార మభ్యసింతురని నే నెంతమాత్రి మనుకొనను. నేను వ్రాసినదంతయు నొక పాఠకునికైనను నెంతమాత్రి మును నచ్చకపోయినను నే నెటిగినవరకు యుక్తమని నేను నిర్ధారణచేసిన దాని నెల్లరకు దెలుపుట నా బాధ్యతయని యు విధ్యుక్తధర్మమనియు నేను నమ్ముచున్నాను.

అయినను నెవరేని ఫలాహారముచేయు నభ్యాసము గావింప నిష్టపడునెడల సర్వోత్తమ ఫలితముల బొందుటకు గాను జాగ్రత్తగా నడువవలెను. ఈ పొత్తమునందలి యన్ని ప్రకరణములను జాగ్రత్తగాజదివి నియమములను చక్కాగ గ్రహించి పిమ్మట వాని నభ్యాసమునకు దెచ్చుకొన యత్నించ వలెను. నే జెప్పవలసిన దానినంతయు జెప్పువరకు తమ తీర్మానములను నిలిపియుంచ నాపాఠకుల బ్రార్థింతును.

ఫలాహారము తరువాత నుత్తమాహారము శాఖాహార

ము. సమస్తమయిన ఆకుకూరలు భోజనధాన్యములును పాలును నిందు జేరుచున్నవి. కూరగాయలు ఫలములంత బలకరములు గావు. ఉడికించుటచే వానిసారము కొంత హరించును. అయినను ఉడికించని కాయగూరలు తినజాలము. మన కేకాయగూరలు శ్రేష్ఠములో విచారింతము.

భోజనపదార్థములలో గోధుమలు సర్వోత్తమములై నవి. గోధుమలలో బలకరపదార్థము లన్నియు కొంత పరిమితిగా నున్నందున మనుష్యుడు గోధుమలు తిని బ్రదుక గలడు. గోధుమలతో ననేకవిధములగు తినుబడి వస్తువులు చేయుదురు. అవియన్నియు సులభముగ జీర్ణమగును. అంగడులలో బిడ్డలకు సిద్ధముగానుండు నాహారములు రసాయన శాస్త్రజ్ఞులచే నమ్మబడును. అవియన్నియు కొంత భాగము గోధుమ సంబంధము గలవి. జొన్న, మొక్కజొన్న, యవ తెగలోనివే. వానితో రొట్టెలను అప్పములను చేయుదురు. విలువలో నవి గోధుమలకు తక్కువగా నుండును. గోధుమను తినుటకు నుత్తమవిధానమును యోచింతము. అంగడిలో నమ్మెడు తెల్లని మైదాపిండి కేవలము ప్రయోజనహీనముగ నున్నది. అందు బలకర పదార్థ మేమియు లేదు. ఒక ఆంగ్లేయ వైద్యవిశారదుడిట్లు తెలుపుచున్నాడు. ఇట్టి పిండి మేసినకుక్కలు చనిపోయినవనియు యింతకంటె మంచిరకములు పెట్టబడి మేసిన కుక్కలన్నియు మిక్కిలియారోగ్యముగ నుండెననియు, ఈపిండి రొట్టెలే యెక్కువగ ఖర్చుపడుచుండును. జనులు తమ జిహ్వల తృప్తికొరకై భుజింతురుగాని యారోగ్యవిషయము నెంత

మాత్రము యోచింపరు. ఈ రొట్టెల రుచిగాని, బలముగాని, మెత్తదనముగాని లేకయుండును. అవి చేతితో విరవజాల నంత గట్టిగానుండును. ఇంటికడ చక్కగా బాగుజేసి తిర గళ్ళతో విసరిన గోధుమపిండి మంచిరకముగ నున్నది. బాగు చేయు టవసరము లేకుండ యీపిండి పనికివచ్చును. దీనితో చేసినరొట్టెలు మెత్తగను తియ్యగను ఉండును. యంత్రపు పిండి కంటె నెక్కుడుకాల మది మన్నును. అది యెక్కువ బలము గలదగుటను కొంచెము కొంచెముగ నుపయోగింపబడును.

అంగళ్లలో నమ్మెడు రొట్టెలు బొత్తిగ పనికిమాలినవి. అవి తెల్లవిగను చూపునకందముగ నుండును. కాని యది యనివార్యముగ పాడుగనుండును. అవి పులియబెట్టి చేయు టచే మరింత పాడుగనుండును. పులియబెట్టిన పదార్థ మారో గ్యమునకపాయకరమని యనేకు లనుభవమువలన నిర్ధారణ నొనర్చిరి. మరియు నీరొట్టెలు బట్టీపరిక్కలను కొన్నప్పుడాసి చేయుదురు. గాన హిందూ మహమ్మదీయ మతముల కాక్షేపణార్హములుగ నుండును. ఇండ్లకడ మంచి రొట్టెలను చేసికొనుటకు మారుగ సంగడిలోకొన్న రొట్టెలతో కడుపు నింపించుకొనుట బద్ధక చిహ్నము.

గోధుమను తీయుటకు సులభమయిన మరి యొకమార్గ మిది. గోధుమలు నూకగావిసరి దానిని చక్కగా పాలు పంచదారతో గలిపి భుజించిన మిక్కిలి మధురమయిన యారోగ్యకరమయిన యాహారమగును.

బియ్య మాహారముగ బొత్తిగ పనికిమాలినది. పప్పు,

నెయ్యి, పాలు మొదలగు బలకరపదార్థ హీనముగ కేవలన్నమును తిని మనుష్యులు బలముగ నుండురనుట సంశయాస్పదము. గోధుమ లటులకాదు. సిక్కులో నుడికిన గోధుమలు తినుటచే మనుజుడు తన బలమును నిలుపుకొనగలడు.

మనుష్యులు రుచికొరకు ఆకుకూరలను తిందురు. అవి విరేచనకారులగుటను కొంతవరకు రక్తశుద్ధి గావించును. అయిన నవి గడ్డిజాతిలోనివి. వేగముగ జీర్ణముచేయును. వానిని విస్తారముగా భుజించెడువారి శరీరములు లావుగ నుండును. వారు తరచు అజీర్ణబాధితులగుదురు. వారు జీర్ణమాత్రలకొరకును చూర్ణములకొరకును వ్యాపకమొనర్చుచుందురు. కావున వానిని తినవలసి యున్న యెడల మితముగ భుజింపవలెను.

పప్పుజాతులలో వివిధభేదము లున్నయి భాగములుగాని గను కఠినముగ జీర్ణమగునవిగను నున్నవి. వానిని భుజించువారికి చాలకాలమువర కాకలిగాకుండుటయె వాని సుగుణము. పలుసందర్భములలో నవి యజీర్ణమార్గదర్శకములుగ నుండును. కఠినముగ పాటుపడువారు వానిని జీర్ణముచేసికొన శక్తులుగ నుందురు. వానివలన కొంతమేలును పొందుదురు. ఒకచో కూర్చొనియుండెడు మనము వాని భుజించుటలో జాగ్రతగ నుండవలెను.

పప్పుదినుసు లారోగ్యమున కపాయకరములు. అవి శరీరమున నొకవిధమగు క్షారము నుత్పాదించును. అది పెక్కిటి యనేక రోగములకు మార్గదర్శి. దానిచే ముసలితనము వేగముగ వచ్చునని యనేకములగు గొప్ప [illegible]

కిందునని యూహించుట పొరబాటు. మసాలాను విస్తారముగ నుపయోగించువారు తరుచు నీళ్ల విరేచనములచే పీడింపబడుచుందురు. మిరియముల నమితముగ తినుటచే బాల్యమునందే చనిపోయిన జనుల నే నెఱుగుదును. కావున సువాసన ద్రవ్యములను పూర్తిగ వర్జించుట యవసరము.

మసాలాను గూర్చి తెలిపినవన్నియు నుప్పునకు గూడ జెల్లును. ఇట్లు బలికిన ననేకులు నిందింతురుగాని అది యనుభవమువలన స్థిరమైయున్నది. మసాలా ద్రవ్యములలో ననేకములకంటె నుప్పే మిగుల నపాయకారి యను నుద్దేశముగల యొక సంఘము వా రాంగ్లేయ దేశములో నున్నారు. మన ముపయోగించు కూరలలో చాలినంత యుప్పు చేరియుండును గాన వానిలో నుప్పు కలుప నవసరము లేదు.

మన యారోగ్యమును నిలుపుట కెంత యవసరమో యంత యుప్పును ప్రకృతియే యమర్చి యున్నది. మన మేమాత్రముప్పు నుపయోగించినను నది మితిమీరియుండినను అదియంతయు చెమట రూపమునగాని యితర విధమునగాని, మన శరీరమునుండి పైకి వెడలును. అందే మాత్రమును దురుపయోగము గలదిగా నగుపడదు. ఒకానొక గ్రంథకర్త లవణము రక్తమును పాడుచేయునని యభిప్రాయ పడెను. ఉప్పు నెంతమాత్ర ముపయోగించకుండువారు తమ రక్తము నతిస్వచ్ఛముగ నుంచుకొందురు. వారికి సర్పవిషము కూడ బాధింపనేరదని యాయన పలుకుచున్నాడు. దీని సత్యాసత్యములు మనకు తెలియవు. మూలవ్యాధి యుబ్బసము మొదల

గు ననేక వ్యాధులలో నుప్పును వర్జించుటవలన తత్క్షణమనుకూల మగు మంచి గుణమును కలుగజేసినని మాత్ర మనుభవము వలన మే మెఱుగుదుము. ఉప్పు నుపయోగింప కుండుటచే మనుష్యులు చెడిపోయిన యొక దృష్టాంతమైనను నాకు తటస్థించలేదు. రెండు సంవత్సరములక్రిందటి నుండియు నే నుప్పుతిన మానితిని. అందువల్ల నా కేబాధయును లేదు సరిగదా! కొన్ని విషయములలో గొంత ప్రయోజనము గాంచి తిని. నేను మునుపు త్రాగినంత నీరును త్రాగుటలేదు. మును పటి కంటె నెక్కుడు చురుకును బలమును కలిగి యున్నాను. నే నుప్పు మానుట కొక ప్రీతికారణము కలదు. ఇతరుల జబ్బునుబట్టి యది నాకు సంభవించినది. దీనికి కారణభూతు డైన రోగి కెక్కువ జబ్బు చేయలేదు. అదేస్థితిలో నున్నపుడు రోగి యుప్పును వర్జించు నెడల వానికి పూర్తిగా స్వస్థత కలు గునని నా నమ్మకము. ఉప్పును వర్జించు వారు కాయగూర లను పప్పుదినుసులను కూడ వర్జింపవలెను. అట్లు గావిం చుట మిగుల కష్టతరమని యనేక విధములగు శోధనలచే నే గనుగొంటిని. ఉప్పు లేక కాయగూరలును పప్పుదిను సులును సరిగా జీర్ణము కానేరవు. అట్లనుటచే నుప్పు జీర్ణ శక్తిని వృద్ధి చేయునది యని నా యుద్దేశ్యము కాదు. అది మిరియము వలెనే జీర్ణము చేయునట్లగపడును. కాని క్రమ ముగా నది దుష్ట ఫలితములకు దారి జూపును. ఉప్పు వాడు కను బొత్తుగా మానువాడు కొంతకాలమువరకు పలు విధము లగు బాధలకు లోనగునట్లు తోచును. కాని యుధైర్యము

నకు తాపీయని యెడల మున్ముందు మంచి ఫలితములబొం
దును.

పాలుకూడ విసర్జనీయగణములో నొకటియని తెలుపుటకు సాహసించుచున్నాను. ఇది నాస్వానుభవమువలన నిశ్చయముగ తెలుపుచున్నాను. నాయనుభవము నిట వివరముగా దెలుపుట యనావశ్యకము. పాల విలువను గూర్చిన జనసామాన్యాభిప్రాయము కేవల మూఢవిశ్వాసము. దానిని వర్జింపనెంచుట వ్యర్థప్రయత్నమను నంత దృఢముగా నది వేరునాటి యున్నది. మాపాఠకు లందఱీ యభిప్రాయములతో నేకీభవించ వలసినదని కోరిక గలవాడను కానని పలుమారు బలికియుంటిని. శాస్త్రజ్ఞు లంగీకరించినను ననుభవములో నవలంబించి యుండరని సహజముగ విశ్వసించుచున్నాను. అయినను యథార్థమని నాకు తోచిన దాని సత్యమును వెల్లడించుట నావిధాయుక్త కృత్యమని నేను తలంచుచున్నాను. ఈ విషయమును మా పాఠక మహాశయులే తమ యిచ్చవచ్చిన రీతిని తీర్మానించు కొందురుగాక. పాలు ఒక విధమగు జ్వరమును గలిగించునని యనేక వైద్యుల మతము. ఈ మతమును పోషించు పెక్కు గ్రంథములు వ్రాయబడి యున్నవి. పాలలో గాలిలో బ్రతుకు క్రిమిపురుగులు గల రోగము వేగముగ బ్రవేశించి, యా పాలను విషతుల్యముగ జేయును. కావున పాలను సంపూర్తిగ స్వచ్ఛముగ నుంచుట మిగుల కష్టముగా నుండును. పాడి పశువుల నుంచుట కాఫ్రికా ఖండములో మిగుల కష్టసాధ్యములలో [illegible]

చట్టము లేర్పడి యున్నవి. అందువలన పాలనెట్లు కాచవలె నో యెట్లు నిలవజేయవలెనో పాత్రముల నెట్లు శుభ్రపరచవలెనో మొదలగు విధులు తెలుపబడి యున్నవి. ఈ విషయమున నంత శ్రమపడిన తరువాత పాలను భోజన పదార్థముగా నుపయోగించుట యెంత యుపయోగమో తప్పక యోచింపవలెను.

ఇంకను క్షీరముల స్వచ్ఛతా స్వచ్ఛతలు వాని బితికెడు గోవుల యాహారము, వాని యారోగ్యము ననుసరించి యుండును. క్షయరోగముగల గోక్షీరములు త్రాగువారుకూడ క్షయరోగపీడితులగుదురని వైద్యులు శోధనలచే స్థిరపరిచిరి. సంపూర్ణారోగ్యవంతమగు గోవు దొరకుటయే మిగులదుర్ఘము. సంభవస్థానము ననుసరించి స్వచ్ఛత కలుగును గాన స్వచ్ఛమగు పాలు చిక్కుటయు దుర్లభమే. తల్లి పాలను గ్రోలు బిడ్డయు తల్లికి గల రోగముచే పీడింపబడుట యెల్లరకు విదితమే. శిశువునకు జబ్బుచేసిన తల్లికి మందు లిత్తురు. అందువలన తల్లిస్తన్యముద్వారా మందుయొక్క సారము బిడ్డకెక్కును. అట్లే యొక యావుపాలను త్రాగువారి యారోగ్య మాయావు కెట్టి యారోగ్యముకలిగి యుండునో యట్లే యుండును. పాలవాడుకవలన నంతయపాయమున్న దని తెలిసినప్పుడు దానిని పూర్తిగ విసర్జించుట జ్ఞానములో నొకభాగము కాదా? అంతకంటె మంచివి యగు బదులు వస్తువుల నుపయోగింపరాదా? కొంతవరకు ఒకవిధపు నూనెను పాలకు బదులుగ నుపయోగింపవచ్చును. తియ్యబా

దము కూడ పాలకు ప్రతిబద్ధా వస్తువు. ఈ బాదము మొదట వేడినీటిలో నానబెట్టి దానిపై పొట్టును తీసి దానిని చక్కగ నూరి బాగుగ నీటిలో కలిపి త్రాగవలెను. ఇయ్యది పాలయందున్న సుగుణము లన్నియును గలిగియున్నది. ఇందు వాని దుర్గుణ మొకటియును లేకున్నది.

స్వభావ చట్టముల యుద్దేశములనుబట్టి యీ విషయము నాలోచింతము. దంతములు పెరుగువఱకు మాతృపాలను వాని పెయ్యలు త్రాగును. పెయ్యల దంతములు పెరుగగనే గడ్డితిన నారంభించును. మనుష్యులను కూడ నిట్లు చేయుటకే స్పష్టముగ నుద్దేశింప బడియున్నారు. మన శైశవదశ దాటిన పిమ్మటగూడ పాలను ద్రాగవలెనని ప్రకృతి మనకు విధించియుండలేదు. మనకు పండ్లు వచ్చినపిమ్మట రేగు, బాదము మొదలగు ఫలములనుగాని గోధుమరొట్టె మొదలగు ధాన్యాదులనుగాని తిని బ్రతుకుటను మనము నేర్చుకొనవలెను. పాలను విడుచుటచే మనకు మిగిలెడు ద్రవ్యమునుగూర్చి యిచట యోచించుట యనవసరమయ్యెను అట్లుచేయుట లాభకారి యనిమాత్రము జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. పాలనుండి బయలుదేరు పదార్థముల యగత్యమునులేదు. వెన్నకు బదులు నిమ్మపులుసు నుపయోగించుట మంచిది. నేతికిబదులుగ [illegible] లది హిందువులు నూనెను వాడుక చేయుచునే యున్నారు.

మానవశరీర నిర్మాణమును జాగ్రత్తతో పరిశోధించిన యెడల మాంసము మనుష్యునకు స్వాభావికాహారము కాదని తెలియుచున్నది. మానుష దేహమునకు మాంసాహారము

కలుగజేయు దుర్గుణములను గూర్చి హేయిగు, హింగస్న పోర్డ్లు లను వైద్యులు స్పష్టమగు రుజువు చూపియున్నారు. పప్పు దినుసులు మనుష్యశరీరమున నెట్టి క్షారపదార్థము నుత్పన్న ముచేయునో యట్టి క్షారవస్తువునే మాంసాహారముకూడ కలిగించుచున్నది. అయ్యది దంతపినాశమునకు మేహవాతపు పట్లకును గ్రోవజూపును. కోపాదిదుర్గుణముల నుత్పాదించు నదియును రోగసంభవ కారణమును నగును. ఇప్పుడు మొత్త మున జూడగ ఫలమాత్రిజీవను లత్యంత స్వల్పాకులని కను గొందుము. కాని పండ్లు, గోధుమాదులు, ఒలీవునూనె మొదలగువానితో మిశ్రమమైన యాహారములు తిని బ్రతుకుట మిగుల సులభముగ నుండును. అందువలన గాఢమగు నారోగ్యమార్గ మేర్పడును. ఫలములలో నరటిపండు మొదటిది యగును. ఖర్జూరము, ద్రాక్ష, నారింజ మొదలగునవి నామకిః కొన్నిమాత్రమే యుండును. అవియన్నియు మంచి బలకారులు. రొట్టెతోగూడ వానిని భుజింతురు. ఒలీవునూనెను పట్టించుటచే రుచితగ్గదు. ఈ భోజనమున నుప్పు, మిరియము, పాలు, శర్కర మొదలగునవి లేకుండును. అది మిగుల సామాన్యముగను వెలతక్కువగను నుండును. పంచదార తినుట నిజముగ నవివేకమె. మిఠాయి నమితముగ తినుట దంతపటిమను తగ్గించును ఆరోగ్యమునకు హానికరము. గోధుములతోడను ఫలజాతులతోడను ప్రశస్తములగు తినుబడి వస్తువులను జేయుదురు. వానివలన రుచియు నారోగ్యమును కూడ రక్షించుకొననగు.

తరువాత యోచించవలసిన ప్రశ్న మనుదిన మెంత యాహారమును దినవలెను; ఎన్నిమారులు తినవలెను? అనునది. ఇది జీవితవిషయముగాన వేరొక ప్రకరణమున దెలుపుదుము.

ఆరవ ప్రకరణము.

మన మెంత యాహార, మెన్నిసారులు భుజింపవలెను?

మన మనుదిన మెంత మొత్తముగల యాహారమును దినవలెనను విషయమునుగూర్చి వైద్యమహాశయులు భిన్నాభిప్రాయులుగ నున్నారు. మనము తినగలిగినంత యాహారమును దినవలెనని యొక వైద్యమహాశయు డభిప్రాయపడి మనము భుజింపగలిగిన వివిధాహారముల మొత్తమును నిర్ణయించియున్నాడు. ఆలోచనతోగూడిన మానసిక కార్యములను జేయువారికంటె కాయకష్టములనుపడు పనివాండ్రకు మొత్తము గుణమును నధికముగ గలిగిన భిన్నాహారముండవలెనని మరి యొక వైద్యుని యాశయముగ నున్నది. రాజు మొదలు కూలివానివరకు నొకే మొత్తముగల యాహారమును భుజింప నగునని యింకొకని వాదము. బలహీనులు బలవంతులు నొక సమాన మొత్తముగల యాహారమును తినజాలరని గా [illegible] నియ్యది సామాన్యముగ నంగీకరింపబడును. స్త్రీ [illegible] మగవానికంటె తక్కువగ భుజించును. బాలురు, ముదుసలులు, యౌవ్వనులకంటె నల్పముగ భుజింతురు. మనము

భుజించు నాహారము చక్కగ నసగా నందలి ప్రతియణువును మన నోటనూరెడి జీర్ణద్రవము (Saliva) తో బాగుగ మిళితమగునటుల నమలునెడల పదియునైదు తులముల కంటె మించిన యాహారమును మనము తినవలసిన యవసరముండదని యొకానొక వైద్యుఁడు ఖండితముగ చెలుపుచున్నాడు. ఈ సంగతిని గణనాతీతములగు శోధనల గావించి యాశోధనాబలముచే దెలుపుచున్నాఁడు. వాని గ్రంథములు వేలకొలది నమ్ముడు పోవుచున్నవి. ఇవన్నియు మనుష్యాహార మింత పరిమితమని తెలుపుట వ్యర్థమని తేలుచున్నది. జనులలో నూటికి తొంబదితొమ్మండ్రకంటె మీరిన సంఖ్యగలవా రవసరమునకు మించిన యాహారమును దినుచున్నారని యనేక వైద్యు లంగీకరించియున్నారు. ఇది మన కనుదిన మనుభవములో నున్న సంగతియగుటను యే వైద్యుడును దెలుపవలసిన యగత్యము లేదు. కొంచెము తినుటవలన జనులు తమ యారోగ్యమును గోల్పోవుదురను భయము లేదు. మనము సామాన్యముగ దిను నాహారమును తగ్గించుట యత్యావశ్యము.

పైని దెలిపినటుల మనముదినెడి యన్నమును బాగుగ నమలుట మిగుల ప్రధానమయిన సంగతి. అట్లు చేసినచో మనము భుజించిన యాహారములోనున్న సారమంతయును గ్రహింప శక్తిగలవార మగుదుము. ఆరోగ్యజనకమగు నాహారమును భుజించిన వానిమలము విస్తారముగా భుజించనివాని మలమును కొంచెమై గట్టిగను నున్ననై నల్లనై దుర్గంధరహితమై యుండునని యనుభవజ్ఞులు నుడువుదురు. అట్టి పురీషము

లేనివా డనారోగ్యాహారము నమితముగ భుజించియుండె ననియును, దానినివాడు చక్కగ నమలలేదనియును గ్రహింప బడవలెను. రాత్రి నిద్ర పట్టకుండినను స్వప్నములచే నిద్ర కలతజెందినను ప్రాతఃకాలమున వానినాలుక మురికిగ నుండినను, నట్టివా డమితముగ దినుట యను నపరాధమును గావించినవాడని యెంచబడవలెను. రాత్రులయందు మూత్ర విసర్జనముగావింప తరుచు లేచువా డారాత్రి ద్రవాహారము నత్యధికముగ గొనియుండెనని యెంచవలెను. ఇట్టివియును నితరములు నగు శోధనలవలన ప్రతిమనుజుడును తనకెంత మొత్తముగల యాహార మవసరమో తెలిసికొనగలడు. అనేకులు దుర్గంధయుక్తమగు గాలిని నిశ్వసింతురు. అందువలన వారికాహారము జీర్ణముకాలేదని సూచించును. అనేకుల కమిత భోజనమువలన ముఖముపైని ముక్కులోను మొటిమలు లేచును. అనేకులు కడుపులో గాలిచే పీడింపబడుచుందురు. ఈ కష్టము లన్నిటికిని మూలకారణము మన గర్భకోశము నొక మరుగుదొడ్డిగ మార్చుచు నాదొడ్డిని మన[illegible] నల్ల చోట్లకు గొనిపోవుచున్నాము. దీనిని గూర్చి మనము నిదానముగ విచారించినయెడల మనవిషయమున [illegible]ముగ నెంచుకొనక తీరదు. అమిత భోజన పానమునుండి దూ[illegible]లముగ నుండగోరునపు డన్నివిధముల యత్నములు జేసియును మన కొకింతయును బ్రసక్తి లేకుండ జేసికొన ప్రయత్నము చేయవలెను. మనయింట గుడువవచ్చిన వారిని మిత్రులవలె నాదరించి భోజనము పెట్టవలెను. కాని యనారోగ్య

చట్టములకు వ్యతిరేకముగ నడువరాదు. మన మిత్రులతో గూడి దంతధావనము చేయుట, దాహము పుచ్చుకొనుట యును జరుపుచుండుట లేదా! భోజనముమాత్రము పయి పనులవలె నారోగ్యవిషయమున నంతఖచితమయినది కానే రదా? అందునుగూర్చి మనమేల యంత యట్టహాసము చేయవలెను? మన జిహ్వాలు మితిమీరిన యనుభవముల కలవాటుపడి యుండుటచే మనము తిండిపోతుల మైతిమి. మన బంధువులకు పిండివంటలతో భోజనమిడుట పుణ్యకార్య ముగ నెంచుకొను చున్నాము. వారియింటికి మనమేగు నపుడు వారును మనకట్లు గావింపవలెనను నాసక్తి గలిగి యుందురు.

భోజనానంతర మరగంటకు శుభ్రమయిన శరీరముగల యొక మిత్రుని మననోరును వాసనచూడుమని కోరిన మొదల నతని సరియైన యుద్దేశమును మనకు దెలుపునెడల మనము సిగ్గుచే తలవంచుకొనవలెను. భోజనమయిన వెంటనే భేదీ సాధనము చేయునంత సిగ్గుమాలి యున్నారు. వారింకను యధికముగ భోజనము చేయుటకుగాను నట్లుచేయుదురు. విందుభోజనమును మరలచేయు నాసక్తితో మొదట దినిన దానిని వమనము చేసికొనెడువారును కొందరుందురు.

మనలో నుత్తమోత్తములుగూడ నమితముగ భుజించు నపరాధమునకు గొంచెముగనో గొప్పగనో పాల్పడియున్నారు. జ్ఞానులగు మన పెద్దలు మతధర్మముగ తరుచు యుపవాస ముల నియమించిరి. నిశ్చయముగ కేవల మారోగ్య విష

యము నధమపక్షము నెలకొకసారియయిన నుపవాసము చేయుట మిగుల ప్రయోజనకారి యగును. పస్ప్రాయులగు హైందవు లనేకులు వర్షకాలమున నేకభుక్తము గావించు నాచారము గలదు. ఈ యాచారము గాఢమగు నారోగ్య పద్ధతుల కాధారముగ నున్నది. ఏలయన నేల తేమగను ఆకాశము మేఘావృతముగను నుండుటచే జీర్ణకరణా వయవములు బలహీనముగ నుండును. కావున నాహారపు మొత్తమును తగ్గించుట మంచిదిగనుండును.

దినమున కెన్నిసారులు భోజనము చేయవలయునో మనమిపు డాలోచించుదము. హిందూదేశమున నసంఖ్యాకు లగు జనులు రెండుమారులు మాత్రము భుజించుటకు అలవాటు పొందియున్నారు. కఠినముగ పాటుపడువారు ముమ్మారు కూడ భుజింతురు. ఆంగ్లేయాచారములు గనిపెట్టబడిన పిమ్మట నాలుగుసారులు సహితము భోజనము చేయు పద్ధతి కూడ బయలు దేరినది. కొలదికాలము క్రిందట పాశ్చాత్య దేశములలోను నమెరికాఖండములోను దినమునకు రెండుసారులు మాత్రమె భుజింపవలయునని ప్రజల బలవంతము చేయు సంఘములు బయలుదేరినవి. నిద్ర చద్దియన్నము తినుట కుపచరించును గావున నుదయమున పెకటిలో చద్ది నారగింపరాదని వారు నిషేధింతురు. ప్రాతఃకాలమున నిదుర మేల్కొనినతోడనే తినుటకుములు పని చేయు సిద్ధపడవలయును. మూడు గంటలసేపు పాటుపడిన పిమ్మట భోజనము గావింపవలెను. ఈ యభిప్రాయముతో

వారు దినమునకు రెండుసారులె భుజింతురు. మధ్య కాలమున తేనీరు నయిన వారు ముట్టరు. డిలేయను పేరుగల యొకానొక యనుభవశాలియగు నాంగ్లేయ వైద్యు డుపవాసములను గూర్చి మిగుల నందమగు నొకగ్రంథ రాజమును వ్రాసియుంచెను. చల్దియన్నమునుగూడ మాని పించుటవలన గలుగు ప్రయోజనములను గూర్చి యాయన వివరముగ వ్రాసియున్నాడు. దినమునకు రెండుమారుల కంటె నెక్కువ సారులు భుజింప నవసరము లేదని నాయను భవమువలన నేను చెప్పగలను. యౌవ్వనము గడచిన వారు ను శరీరము పూర్తిగ పెరిగియున్నవారును రెండుమారుల కంటె నెక్కువసారులు భోజనము చేయ నవసరము లేదు.

ఏ డ వ ప్ర క ర ణ ము.

శ రీ ర సా ధ క ము.

గాలి, నీరు, ఆహారము, మనుష్య జీవితమున కెట్టి యాధారములుగ నున్నవో శరీర పరిశ్రమకూడ నట్టిదే మిగుల నావశ్యకముగ నున్నది. దేహపరిశ్రమను యుక్తముగ గావింపనివారు పూర్ణారోగ్యవంతులుగ నుండనేరరు. దేహ పరిశ్రమ మన కేవల వాహ్యాళి వెడలుటయు వివిధ కందుక క్రీడా మాత్రము కానేరదు. దేహమనోగత వ్యాయామము లన్నియు నిందు జేరుచున్నవి. ఆహారమువలెనే శరీరవ్యా

యామము కూడ దేహమునకె గాక మనస్సునకు గూడ ముఖ్యమయినదిగ నున్నది. వ్యాయామరాహిత్యము వలన శరీరమె గాక మానసముకూడ బలవిహీన మగుచున్నది. బలవిహీనమానసమె వ్యాధియొక్క పూర్వరూపము. ఇందుకు దృష్టాంతముగ కుస్తీపట్టుటయం దారితేరిన వస్తాదు తనదేహ దార్ఢ్యమునకు తుల్యమగు మనోబలిమిని గూడ కలిగియుండు వరకు పూర్ణారోగ్యవంతుడుగ తలపబడడు. మున్ను చెప్పి నటుల ఆరోగ్య దేహమందలి నిరోగమానసము పూర్ణారో గ్యము కలదిగ నుండును.

శరీర, మానసముల సమాన దార్ఢ్యవంతములుగ జేయజాలు వ్యాయామములెవ్వి? శారీరక మానసిక వ్యాయామముల నేకకాలమున జరుపుకొన గలుగునట్లు స్వాభావజన్యముగ నేర్పడియున్నది.

జనులలో విశేషసంఖ్య గలవారు పొలము పని వలన జీవించుచున్నారు. పొలముకాపు విధిగ శారీరక వ్యాయామము చేయుచుండును. వాని యశన వసన సంపాద్యమునకై యనుదినము ౮, ౧౦ గంటలవరకును కొన్ని వేళల నింకను నెక్కువకాలమువరకును పాటుపడవలెను. మనస్సు కూడ మంచి స్థితియందుండిన గాని చక్కగ పాటుపడుట యసాధ్యముగ నుండును. వారు వ్యవసాయ సంబంధములగు వివిధ కార్యములయందు పరామరిక కలిగియుండవలసి యుండును. వారు భూసారభేదములు, ఋతువులు, కొన్ని వేళల సూర్య, చంద్ర, నక్షత్ర చలనములు మొదలగు

వానినిగూర్చి మంచి జ్ఞానము కలిగి యుండవలయును. ఈ విషయములలో మిగుల సమర్థుడు గూడ వ్యవసాయదారునిచే జయింపబడును. వాని యిరుగు పొరుగుల పరిస్థితులను వాడు బాగుగా నెరుగును. రాత్రిలు నక్షత్రములను బరికించి దిశలను దెలిసికొనగలడు. పశుపక్ష్యాదుల మార్గముచే ననేకసంగతులను దెలుపగలడు. ఓకానొక జాతిపిట్టలొకచో గూడి ధ్వనిచేయుచుండునెడల వర్షపాటు కలుగునని వానికి తెలియును. తనపని కనసరమగువరకు భూగోళ ఖగోళ విషయములు వాడెరుగును. బిడ్డలను పోషించుకొనవలెను గనుక ధర్మశాస్త్రమునుగూర్చి కొంతవరకు వాని తెలియవలెను. విశాలమగు బహిరంగాకాశముక్రింద తాను నివసించియుండుటచే దేవుని మహాత్వము నతి సులభము ధృవపరచును. జనులెల్లరు కృషీవలులు కానేరరు. ఈ పొత్తము వారికొరకు వ్రాయబడియుండలేదు. అయినను కర్షకజీవనము స్వాభావసిద్ధమగు మానుష జీవితమని మన మంగీకరించి యుంటిమి గాన నిందు వర్ణించితిమి. ఈ భౌతికస్థితులనుండి మన మతిక్రమించువరకు మన కారోగ్యభంగము కలుగవలసినదే. కర్షకజీవనము వలన మనము ప్రతిదిన మెనిమిదిగంటలకు తక్కువగాకుండ పాటుపడవలయుననియు నందు మానసిక వ్యాపారముకూడ కలిసియుండవలెననియు మనము నేర్చుకొనుచుందుము.

వర్తకులు మొదలగువారు నిశ్చయముగ కొంతమానసిక వ్యాపారము చేయవలయును. ఒకచో గూర్చుని వ్యాప

రము చేయుచుండుటచే దానిని దేహపరిశ్రమమని తలుచు
సనర్థముగ నుండును. అట్టివారికి పాశ్చాత్య జ్ఞానులు క్రికెట్టు
అను కందుకక్రీడలు, కాల్బంతి. (Foot-Ball) మొదలి
లగు స్వల్పక్రీడలును విందులు, ఉత్సవాదులు, జరుగు సమయ
ములలో వినోదించుటకు కల్పించియున్నారు. ఆలోచించిన
ప్రయోజనములేని కొన్ని ఘోష్ఠముల పఠనముగూడ మానసిక
వ్యాయామమునకయి నియమించియున్నారు. ఈ క్రీడలు
దేహమునకు వ్యాయామమును నిచ్చుదేహముగా నొసగి
నను తుల్యమగు మనోవ్యాయామమును నొసగి ప్రయోజనకారు
లగునాయని ప్రశ్నింపవలసి యున్నది. కాల్బంతి క్రికెట్టు
మొదలగు ఖేలనముల చేయువారిలో నెందరు గొప్ప మానసిక
బలము గలవారుగనున్నారు. ఖేలనా నిపుణులని పేరుగాంచిన
హైందవ రాజకుమారుల బుద్ధి బలమును గూర్చి మనము విని
చూచియున్నాము? మరియు శక్తియుక్తులు గలవారు నీను
క్రీడలయం దాసక్తులయి యున్నారు. మన యనుభవమును
బట్టి గొప్ప మనోబలముతో ప్రసాదింపబడిన వారిలో స్వ
ల్పసంఖ్యాకులగు ఖేలకులు మాత్రమున్నారని మనము నిర్ధా
రణ చేయగలము. ఆంగ్లేయులు మిగుల క్రీడాసక్తులుగ
నున్నారు. వారి దేశీయ కవియగు కిప్లింగు ఖేలకుల మనస్సు
ముగను గూర్చి యసాధారణముగ బలికియున్నాడు.

ఈ విషయమున హిందూదేశములో భిన్నమార్గావ
లంబకులముగ నున్నాము. మనవారు మానసిక
వ్యాయామమును గూర్చుచు శరీరమున నిర్లక్ష్యము చేసిరి,

బొత్తిగనో వ్యాయామ రాహిత్యమును గూర్చుచున్నారు. మనః పీడనమువలన శరీరము బలహీనమై ఘోరరుజల కెరయగును. లోకులు తమ పాటువలన లాభముపొంద నిరీక్షించునపుడు దానికి శాశ్వతనందననిడి సెలవు గొందురు. మనపాటు కేవల మానసికమును కేవల శారీరకమును గాక తత్కాలానంద సంధాయకముగ నుండవలెను. శరీర బలమును మానసికానందమునుగూర్చునదిగ దేహపరిశ్రమముండవలెను. అట్టి వ్యాయామమే మనుజుని నిశ్చయముగ నారోగ్యవంతుని గావించును. అట్టివాడు వ్యవసాయదారుడే.

వ్యవసాయదారుడుకానివా డేమిచేయవలెను? కందుకాది క్రీడలవలనగలుగు వ్యాయామము పెక్కుల ననుపయోగమగుటను మరియొకదాని నేర్పరచవలసి యుండును. సామాన్యజనులకు తమయిండ్లకడ నొక చిన్నతోటను నైచుకొని యందను దినము కొన్నిగంటలు పనిచేయుచుండుట మంచి సాధకము. మనముండెడి యిల్లు మనస్వంతము కానినా డేమిచేయవలయునని కొందరడుగవచ్చును. ఇది తెలివితక్కువ ప్రశ్న. ఇంటి స్వామిదారు డెవడయినను తనభూమిని చక్కగ త్రవ్వి వ్యవసపెట్టి వృద్ధిచేయు నెడల నెన్నడాక్షేపింప నేరడు. ఇతరుని భూమిని శుభ్రముగను నందముగ నుంచితిమను సంతుష్టిని మనమును పొందగలము. అట్టి సాధకమొనర్ప నవకాశము లేనట్టియు యిష్టము లేనట్టియు జనులు దానితర్వాత మంచిసాధకమగు విహార వ్యాయామమును

చేయవలయును. నిజముగ నిది వ్యాయామ రాజ మనబడు చున్నది. దేశమెల్ల నామూలాగ్రముగ కాల్నడను తిరుగు చుండుటచే మన సాధువులును పకీరులును బలముగా నుండు టకు హేతువగుచున్నది. విహారము వ్యాయామమని చెలు వుచు ననేక సుప్రసిద్ధాంశములను థోరో యను నమెరికా గ్రంధకర్త దెలిపియున్నాడు. ఇండ్లలో గూర్చుండి నిత్య మొగ మెరుగనివారు వ్రాసెడు వ్రాతలు వారి శరీరముల వలె బలహీనములయి యుండును. తన స్వానుభవముచే తాను విహార వ్యాయామమును విశేషముగా గావించు దినములలోన తన మంచిగ్రంథముల నన్నిటిని వ్రాసితినని యాతడు నుడివెను. అతడు దినమున కయిదారు గంటల కాలము నడచెడు [illegible] గామి యను విశేషణము ఆతనికి గలదు. వ్యాయామ మునందు మనయాసక్తి మిక్కుటముగ నుండవలెను. [illegible] నను దానిని విడిచిపెట్ట వీలుగ నుండదు. [illegible] వ్యాయామము చేయనినాడు మనమానసవ్యాపార [illegible] బలహీనముగను వ్యర్థముగను నుండునో మనము కనుగొన జాలము. నడకవలన మన శరీరము నందలి [illegible] నకు చలనము కలుగును. రక్తము బలముగ ప్రసరించును. మనము చురుకుగా నడచిన మన [illegible] స్వచ్ఛమయిన వాయువును పీల్చుదుము. ప్రకృతి [illegible] దర్శనమువలన యానందము కలుగును. [illegible] వెంబడి ననుదిన మొకేమార్గమును బోవుటవలన [illegible] కారికాదు.

ప్రకృతి రామణీయకమున కాకరమగు పొలములలోను నడవులలోను విహరించవలెను. ఒకటి రెండు మైళ్ల దూరము నడచుట నడకయే కానేరదు. పది పండ్రెండు మైళ్ళు నడచుట వ్యాయామము కాన నొప్పును. ప్రతిదినమంత దూరము పోజాలనివారు కొలదిదినముల యందైన నట్లు పోవుచుండవలెను. ఒకప్పుడొక యజీర్ణరోగి మందు కొనుట కొక వైద్యుని కడకేగెను. ప్రతిరోజున కొంత దూరము నడచుచుండ వలెనని యా వైద్యు డాతని కుపదేశించెను. కాని యారోగి నడువ జాలనంత బలహీనముగ నుంటినని వాడు పలికెను. అప్పుడా వైద్యుడాతనిని తన బండిలో గూర్చుండబెట్టుకొని విహారమునకు పోయెను. మార్గములో నా వైద్యుడు పనిబెట్టి బుద్ధిపూర్వకముగా తన కొరడాను నేల బడవిడచెను. రోగి మర్యాద పాటించుటకు బండి దిగి చబుకును దీసెను. వైద్యుడు వాని [illegible] బండి తోలుకొనిపోవగా నారోగి బండి వెనుక [illegible] నడవవలసి వచ్చెను. అతడు చాలినంత దూరము నడచెనను సంతుష్టి పొందిన పిమ్మట నా వైద్యు డారోగిని బండిలో నెక్కించి యాతనితో నది వాని నడిపించుటకు జెప్పిన మందని పలికెను. ఇంతలో రోగి [illegible] బాధ యుండవలె సత్యమును గ్రహించి [illegible] మును విస్మరించెను. పిమ్మట వాడింటికేగి సంతుష్టిగ భుజించెను. అజీర్ణముచేతను తజ్జన్యవ్యాధులచేతను బాధపడు వారు స్వప్రయత్నము గావించినచో విహార వ్యాయామ

విలువ యెంత సత్యమయినదో వారే గ్రహించగలుగుదురు.

ఎనిమిదవ ప్రకరణము.

వ స్త్ర ధా ర ణ ము.

వస్త్రధారణము కూడ కొంతవరకు ఆరోగ్య విషయమే. ఇందుకు దృష్టాంతముగ చైనాదేశీయ స్త్రీలు సౌందర్యమునిమిత్తము వికృతస్వభావపు ఊహాలను కలిగి యున్నారు. వారు తమ పిల్లలను పాదములను నిర్బంధముగ సన్నముగ నుండుటకు తమ వస్త్రనిర్మాణమును గావించి కట్టుచున్నారు. కట్టు చేయుట వలన అందమునకు బదులు అనేక వ్యాధులకు మార్గమేర్పడెను. చైనా స్త్రీలు తమ పాదములను చిన్నగ నుండునట్లు చేయుదురు. వారి పాదములు మన చంటిబిడ్డల పాదముల కంటె చిన్నవిగ నుండునట్లు కట్టుదురు. దీనివలన వారియొక్క పాద స్వస్థత పాడగుచున్నది. వస్త్రనిర్మాణమువలన నారోగ్యము చెడునట్లు కొందరు ప్రవర్తించుచున్నారు. చాలును. వస్త్రధారణముల నిర్ణయము కేవలము మన చేతులలో నుండుట. మన పెద్దల మార్గముల ననుసరించుట మన ముఖ్య బాధ్యత. బట్టలు ధరించు పద్ధతులను మనము విస్మరించుచున్నాము. వస్త్రధారణమునకు మన జాతి

మతమును, దేశమును, జాతిని, వృత్తిని దెలుపునదిగ నెన్న బడుచున్నది. ఇట్టి స్థితిలో వస్త్రధారణము నారోగ్యవిషయక మను విషయమునుచర్చించుటమిగుల కష్టతరము. కాని యట్టి చర్చ మనకు కొంతమేలు చేయును.వస్త్రధారణమున జోళ్లు, మేజోళ్లు, అలంకారములు మొదలగున వన్నియు చేరు చున్నవి.

వస్త్రధారణము యొక్క ముఖ్యోద్దేశ మేమి ? మను ష్యుడు తన ప్రారంభదశలో వస్త్రధారణ లేక శరీరమంతయు వెల్లడిగనుంచుచు నగ్నుడై తిరుగుచుండును. వాని చర్మము దృఢముగను బలముగను నుండును. ఎండవానల భరింపశక్తి గల్గియుండును. ఎప్పుడును శైత్యము తజ్జనితములగు యితర బాధలచే పీడితుడుకానేరడు. వెనుక వివరించినటుల ముక్కు రములగుండా గాక అసంఖ్యాకములగు చర్మగత రంధ్ర ములగుండ కూడ మనము గాలిని పీల్చుచున్నాము. కావున మనదేహమును వస్త్రముచే కప్పుకొనునపుడు చర్మము యొక్క యీ స్వాభావికవిధి నాటంకపరుచు చున్నారము. కాని చలిదేశములవారు క్రమముగా బద్ధకము ననుభవించి తమ శరీరములను కప్పుకొను నగత్యముగలవారైరి. వారి మాత్రము చలి కోర్వలేకుండిరి. అపుడు వస్త్రధారణము ప్రారంభము కాసాగినది. తుదకది కేవల మగత్యమే గాక యలంకారమని గూడ యోచింపబడసాగినది. ఇటీవల నది దేశము కులము మొదలగువానిని సూచించునదిగ గావింపబడసాగెను.

నిశ్చయముగ స్వభావమే మనచర్మములో నొక యందమగు నాచ్ఛాదనము నమర్చినది. వస్త్రహీనమైన శరీరము చూడతగనదిగ కనుపడునను యభిప్రాయ మసందర్భమైనది. వస్త్రహీనదేహములు గల పత్రిమలే సర్వోత్తమములుగ నగుపడుచున్నవి. మన శరీరముయొక్క సామాన్యభాగమును మనము కప్పుకొన్నప్పుడు వానిని స్వాభావికస్థితిలో నుంచుటవలన లజ్జకలుగుచుండును. స్వభావ సిద్ధములగు యేర్పాటులుగూడ తప్పుగ గన్పట్టుచున్నవి. ధనవంతులమైన కొలది మనశరీరములకు వస్త్రాలంకరణాదుల నభివృద్ధి చేయబూనుట విధ్యుక్తకర్మముగ మన మెంచుదుము. సమస్తవిధములయిన యోహ్యామార్గముల మన శరీరముల నలంకరించి మన సౌందర్యమును గూర్చి యానందించుచుందుము. అవివేకాభ్యాసములచే మనకన్నులు గంతలుకట్టబడియుండని యెడల శరీరము వస్త్రహీన స్థితిలోనే మిగుల యందముగ నున్నట్టు మనము కాంతుము. అట్టిస్థితిలో మాత్రమే దేహము మంచి యారోగ్యము ననుభవించును. నిశ్చయముగ వస్త్రధారణము శరీరముయొక్క సహజ సౌందర్యమును పోగొట్టును. వస్త్రధారణ మాత్రమున తృప్తిగనక మనుష్యు డాభరణము లనుగూడ ధరించసాగెను. ఇది కేవలము పిచ్చిపని. శరీరముయొక్క సహజసౌందర్యమునకు మించిన శృంగారము నీ నగ లెట్లీయగలవో తెలియుట కష్టముగనున్నది. కాని స్త్రీలు జ్ఞానముయొక్క హద్దును కేవల మతిక్రమించి యీవిషయమున వర్తించుచున్నారు. తమ కాళ్లకు మోయలేనంత బరు

వృగల కడియములను ధరించుటకును తమ ముక్కులకును చెవులకును కాడలుంచుకొనుటకు ననహ్యాకరముగ కుట్లు కుట్టించుకొనుటకును తమ ముంజేతులకును వ్రేళ్లకును వివిధములగు మురుగులుంగరములు ధరించుటకును ల్లింపబడున్నారు. ఈ ఆభరణములే శరీరమును మురికిని చేయుటకు సహాయకారులుగ నుపయోగించుచున్నవి. ముక్కుపైని చెవులపైని మురికికి నిశ్చయముగ పారమే లేదు. దురభిప్రాయములతో నందమునకు బదులీమురికినే కొని దానిని భద్రపరచుకొనుటకు మనము ధనమును పారపోయుచున్నాము. మన [illegible]లను గూడ తప్పురదయాపాత్రములు గావించుటకు [illegible] జడియకున్నాము. నీచముగ నున్న యభివృద్ధిజెందని దురభిమానియొక్క అవివేకోద్రేకములను వ్యాపింపజేయుటకు మనమపారముగ శ్రమపడుచున్నారము. చెవులకు దెబ్బచేసినను చెవికాడలను తీసివేయుటకు గాని చేయి తెగునట్లుగ కోసి భయంకరముగ బాధపెట్టుచున్నను మురుగులనుతీసి వేయుటకుగాని యంగీకరింపనందున తెగబలిసియున్నాము. వాచిన వ్రేలు నుండి యుంగరమును తీసివేయుట కిష్టపడకున్నాము. అట్లు చేయుట వలన అందము చెడునని యోచించుచున్నాము. వస్త్రాదికము ధరించుటనుగూర్చి యే సాధనమువలనను పూర్ణముగ సంస్కరించుట సులభసాధ్యము కాదు. అలంకారము లభివృద్ధి చేయుట వస్త్రాదుల నభివృద్ధిగావించుట నిశ్చయముగ నెల్లరకు సాధ్యమై యున్నది. కొన్ని వస్త్రములను మనము మనసారా నంగీకరింప మిగతవన్నియు తీసివేయుదము. వస్త్రాది ధారణ మలంకార

మను పిచ్చినమ్మకమును విడిచినవారు తమ వస్త్రవిధానమున ననేక మార్పులు చేయగలుగుదురు. తనుస్త్రాలమున పూర్ణారోగ్యవంతులుగ నుందురు. ఈ దినములలో అందము గౌరవము నిలుపుకొనుటకు యూరోపావారి వస్త్రాలంకార ధారణ మనవారిమను యూరోపా సహేతుకముగ నున్నది. ఈ విషయమై పూర్తిగా చర్చించుటకు నిచ్చట తావు చాలదు. యూరోపా ఖండపు చలిదేశములయందు వారి వస్త్రధారణము చాలినంత మంచిదైనను హిందూదేశమునకది బొత్తిగ ననర్హమని యిచ్చట తెలిపిన చాలును. హిందూవస్త్రాలంకారములు హిందువులకును మహమ్మదీయులకును బాగుగనుండును. మన వస్త్రములు పలుచగను వెల్లడిగను నుండుటచే గాలి తగులుచుండును. చాలవరకు తెల్లనివిగ నుండుటచే నుష్ణము నాకర్షింపవు. నల్లబట్టలలో సూర్యకిరణము లన్నియు నింకునుగాన వానినుండి శరీరములో వ్యాపించును. కావున నల్లవస్త్రము లుష్ణముగ నుండును. తలను తలపాగతో కప్పుకొను నభ్యాసము మనకు సర్వసామాన్యమై యున్నది. అయినను మన తలలను సాధ్యమైనంతవర కుత్తనిగ నుంచుకొనుటకు ప్రయత్నించవలెను. తలపెంచుకొనుట దానిని దువ్వెన, కుంచ మొదలగువానితో దువ్వుకొనుట ముఖ్యను పాపిడితీయుట మొదలగునవి మోటుపనులు కాజాలవు. ధూళి, బురద, పేలు, ఈళ్లు తలలో చేరును. తలపైని కురుపు లేచినయెడల నది సహించుట కష్టము. ముఖ్యముగా తలపాగను చుట్టుకొనువారు తల పెంచుకొనుట యుచి

వేకమగును. పాదములకు కూడ వ్యాధిని కలిగించుటకు సాధారణముగ నీ వస్త్రాధిక మే కారణమగుచున్నది. జోళ్ళను ధరించువారి పాదములు మురికిపెరిగి కుళ్ళుచున్న చెమట కార నారంభించును. జోళ్లను మేజోళ్లను కాళ్లనుండి విప్పునపుడు వానిని విప్పువారి ప్రక్కను నిలిచి యీ వాసనను భరింప లేనంత కుళ్లువాసనగ నుండును. కాలిజోళ్లకు సాధారణముగ పాదరక్షలనియు కంటకారులనియు పిలుచుచున్నాము. కావున ముండ్లదారిని నడవవలసి వచ్చినప్పుడును మిగుల చల్లని లేక యుష్ణమైన భూమిపై నడుచు నపుడును జోళ్లు తొడుగు కొనవలయునని యర్థమగుచున్నది. వానిని మడమలు కమ్మునట్లుగ తొడుగవలయునుగాని పాదము నంతయును కమ్మరాదు. పావల వలన నీపని బాగుగ నుపయోగించును. జోడు తొడుగుట నభ్యాసముగాగల కొందరు జనులు తల నొప్పి కాలునొప్పి శరీర దౌర్బల్యము మొదలగు బాధలపడు చుందురు. ఉత్త కాళ్లతో నడుచుటయును పరిశోధనను వారు ప్రయత్నించిన తక్షణమే పాదములకు జోడు లేకుండ నుంచుకొనుటవలన ప్రయోజనమును వారు తెలిసికొందురు. గాలి కెదురుగ కాలి నుంచుటచే దానికి చెమట లేకుండును.

త్రొమ్మిదవ ప్రకరణము

స్త్రీసాంగత్యము.



ఈ పొత్తమును చదువువారీ ప్రకరణమును మిగుల శ్రద్ధతో చదివి దాని సారాంశమును బాగుగ యోచించునటుల నేను కోరదలంచితిని. ఇంకను వ్రాయవలసిన ప్రకరణములు కొన్ని గలవు. అవి నిశ్చయముగ ప్రత్యేకోపయోగము గలవై యున్నవి. వానిలో నొకటియు నీప్రకరణమంత ముఖ్యములుగా నేరవు. ఈపొత్తమున దెలిపిన ప్రతివిషయము గూడ నా స్వానుభవాధారము కానిదియు నిజమని నేను విశ్వసింపనిదియు నొకటియును లేదని నే నిదివరకే యుంచు చెప్పియుంటిని. అందనేకము లారోగ్యబీగములు నగును. అవి ముఖ్యములయియున్నవి. అన్నిటికంటె నవసరమైయున్న నియమము బ్రహ్మచర్యము. స్వచ్ఛవాయువు, నిర్మలోదకము, ఆరోగ్యహారము, నిశ్చయముగ నారోగ్యసాధనములుగ నున్నవి. ఆరోగ్యమునంతను మనము వెచ్చించు నెడల మన మారోగ్యవంతులముగ నెట్లుండగలము? మనము సంపాదించిన ద్రవ్యమునంతను వెచ్చించిన యెడల బీదలముగా కెట్లుండగలము? నిజముగు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పూనినయెడల నిన్నియును బలముగ నుందురనుట నిస్సందేహము.

బ్రహ్మచర్యమన నేమి? స్త్రీపురుషులు లొండొరులవలన సౌఖ్యము నందకుండ మానుట బ్రహ్మచర్యము. అనగా నని

తోఁ ప్రదేశముతోఁ నోఁటిగోరుల స్పృశింపరాదు. స్వప్నావస్థ యందును వారివిషయమును తలంపరాదు. వారి యానో న్యాలోకనము లాయపవిత్ర ప్రదేశమునుండి వెలువబడి యుండ వలయును. మనకు ఉచితముగ శాస్త్రము నిర్ణయించియున్న సం చుటయు దైవదత్తమగు గుహ్యధనము. ఆయుష్యము పెద్దగను బలముగను మార్చవలెను. అది కాయకమాత్రము గాక మానసికమగు ఆధ్యాత్మికముగ నుండవలెను. మనమిట్టి మనకు ప్రత్యక్షముగ గనుపడుచున్న దృశ్యమేమి? స్త్రీపురు షులు బాలవృద్ధులు నను భేదములేక యింద్రియసుఖము లను రోగములలో చిక్కుకొనియున్న ట్లగుపడుచున్నారు. కామాంధులై యుక్తాయుక్త జ్ఞానశూన్యులై యున్నారు. విషయసౌఖ్యముల యెడ గాఢమైన యాశాపాశమునకు లోబడి బాలురు కన్యలు సయితము పిచ్చివారివలె ప్రవర్తిం చుట నే గాంచితిని. నేనును నట్టి యధమమానవకులలోనైన యొక్కఁడనై యున్మత్తుడనై ప్రవర్తించితిని. అది యింతకును భిన్నముగనుం డదు. క్షణమాత్రానందమునకై మన మిదివరకు సంగ్ర హించి నిలువచేసికొనియున్న బలము నంతను ధారపోయు చున్నాము. చక్కగ బలిసియుండుట చెడి. మన మతినీరస స్థితిలో యున్నట్లు తెలిసికొందుము. మరుచటి యుదయమున నిరాశాజనకమగు బలహీనతయు నలసటయును మనసు పొందుదుము. మన మనస్సు స్వాధీనముగాక వికలమై యుండును. అన్ని నరములను పుష్టిచేయు బలమును గోరి యౌషధములను సేవించుటచే కలిగిన కీడును తొలగించుటకు ప్రయత్నింతుము.

పోయినదానిని మరల సంపాదించుటకును అనుభవసౌఖ్యమును మరల పొందుటకును వైద్యుల దయకు పాత్రులము కావలసి వచ్చును. ఇట్లు దినములు వత్సరములు గడచిపోవును. తుదకు వార్ధకమువచ్చును. శరీరమానసములలో పౌరుషము బొత్తిగ నుండదు.

ప్రకృతిశాసనము లిందుకు విరుద్ధముగ నున్నవి. మనము ముసలివాండ్ర మగుకొలదిని మన జ్ఞానమునకు వృద్ధి యగుచుండును. చిరకాలము జీవించినకొలదిని [illegible] జనులను మన వైయక్త్యానుభవ ఫలితములను [illegible] శక్తి హెచ్చుచుండును. నిజముగు బ్రహ్మచారులగువారు నిశ్చయముగ నిట్టి యుందురు. వారి మనశ్శక్తి [illegible]. అవసానకాలముసంప్రాప్తమైనను వారుపకారమును [illegible]. వ్యర్థముగు ఫిర్యాదుల దరికి పోరు. [illegible] ములతో వారు చనిపోయిన పిమ్మట [illegible] సాహసమున చేసియుందురు. వారే నిజముగు శ్రీ పురుషపూజ్యులు. వారిలో ప్రతివాడు తన యారోగ్యమును నిలుపుకొందురని చెప్పబడుచున్నది.

గర్వము, ఆగ్రహము, భయము, అసూయము మొదలగు సమస్త గుణములు మన మనస్సునందుండును. [illegible] మన మానసమును మన వశమునం [illegible] చిత్తశాంతికి నెక్కుడు తెలివి యెక్కువగు [illegible] మనము ప్రవర్తించు నడవడికను [illegible] లగు పాపములలో మనము చేయవలయునని [illegible] నున్నది.

మన కర్మఫలితములను నెంత దుష్కృతములగు పాపకార్యములైనను మన మాలోచించుకొనక యెట్లుండ గలము?

నిజమగు బ్రహ్మచర్యము గలవాని నెన్నడైన నెచ్చోనైన చూచియుండిరా? యని మీ రడుగవచ్చును. జనులందరు బ్రహ్మచారు లగునెడ మానవజాతి నశింపదా? ప్రపంచ మంతయు వినాశము నొందకుండునా? ఈ ప్రశ్నమును మతవిషయకముగా యోచించుటమాని యింద్రియ విషయికముగా చర్చింతము. పై ప్రశ్నలు బలహీనతను, పిరికితనమును తెలుపుచున్నవి. బ్రహ్మచర్యము నవలంబించుటకు తగిన మనోబలము మనకు లేదు. స్వధర్మమునుండి తప్పించుకొను మిషలను కనుగొన ప్రారంభింతుము. నిజమగు బ్రహ్మచారులు పూర్తిగ నశించిపోలేదు. బ్రహ్మచర్యమునకుండు విలువ యేమని మాటమాత్రమున కడిగిన యెడల దానికి నదుత్తరమిది. రత్నాన్వేషణమునకై వేలకొలది కఠినముగ పనిచేయు కూలివాండ్రు భూమిని చాలలోతువరకు త్రవ్వి త్రవ్వి తుదకు పెద్దపెద్ద రాలగుట్టల నడుమపట్టెడు రత్నముల దీయుదురు. బ్రహ్మచర్య నామకమగు నక్కుడు వెలపొడగు రత్నమును కనుగొని సంపాదించుటకు పడెడి పాట్లెంత గొప్పవిగ నుండవలెను? బ్రహ్మచర్యావలంబనము ప్రపంచక వినాశకమని యర్థమగు నెడల మన మందుకు విచారింపనేల? దాని భవిష్యత్తునుగూర్చి మిగుల యాతురపడుటకు మనము దేవతలము కానేరము. దానిని సృష్టించినవాడు రక్షింపక మానడు. ఇతరులు బ్రహ్మచర్యాభ్యా

సము చేయుచున్నారా లేదా యని యభ్యసించుట మన పని యెంతమాత్రముకాదు. మనము వర్తకులమో, న్యాయవాదులమో, వైద్యులమో యైనపుడు వారిద గోకదీతిని వర్తించు నెడల ప్రపంచము యొక్క యదృష్ట మెట్లుండునని మన మెన్నడైన నిలిచి యోచించ వలదా? నిజముగు బ్రహ్మచారి యట్టి ప్రశ్నముల కుత్తరముల భవిష్యత్తులో స్వయముగ కను గొనును. ఈ ప్రకృతి సిద్ధముగు ప్రాపంచిక విషయము లచే చుట్టుకొనబడిన జను లీ యూహల నభ్యాసములుగా నెట్లు మార్పగలరు? వివాహితు లేమి చేయవలెను? బిడ్డలు కలవా రేమిచేయ వలెను? కామోద్రేకము నణచుకొన జాలనివా రేమిచేయుగలరు? ఇట్టి కఠిన సమస్యలకు సమా ధాన మిదివరకే తెలుపబడినది. ఈ యుద్దేశమును నిరంత రము యోచించుచు మనశక్తివంచనము లేకుండ నాదాను గూర్చి యించుమించుగ ప్రయత్నించవలెను. పసిబిడ్డలు వర్ణసమామ్నాయము నందలి యక్షరముల నేర్చుకొను నపు డా వర్ణముల సంపూర్ణాకృతులను వారికి మనము చూప వలెను. వారు తమకు చేతనైనంత బాగుగా నా యక్ష రముల వ్రాయుదురు. అట్లే బ్రహ్మచర్యమునకై మనము పాటుపడునపుడు దాని సత్యమును తెలిసి కొనుటకు మనము జయమును గాంచగలము. మన మిదివరకే వివాహితుల మై యుండినందున నేమి కావలెను? భార్యాభర్తలు తమకు ప్రియమును సంతానమును బడయుటకు బలవత్తరముగు కోర్కె గలిగిన తోడనే బ్రహ్మచర్యమునకు భంగము కలుగునని స్వభావసిద్ధ

ములు శాసించుచున్నవి. వానిని మదినుంచుకొని నాలు గైదు వత్సరముల కొకపరి బ్రహ్మచర్యభంగము గావించినను వారు కామ్యదాసులని చెప్పబడరు. అట్టివారు తమ జీవన ద్రవమును పోగొట్టుకొనరు. కట్టా! సంతానాపేక్ష చేతను కామోద్రేకమునకు లోబడని స్త్రీ పురుషులెంత యగుదుగ నున్నారు? వారు వేలకుమీరిన సంఖ్యగలవారు. కామ మోహితులై ఇంద్రియ తుష్టికై రతికాంక్షులగుచున్నారు. అట్టివారికి తమయిష్టమునకు వ్యత్యయముగ సంతానములు కలుగుటయె యిందుల ఫలితము. కామోద్రేకముచే కనులు గానని యున్మత్తస్థితిలో మనము చేయు పనుల ఫలితమును గూర్చి మనము యోచింపజాలకుందుము. ఈ విషయ మున స్త్రీలకంటె పురుషులే నిందార్హులుగ నున్నారు. తన భార్య బలహీనగా నున్న బిడ్డను పెంచి క్షుధార్తగా నున్న సంగతిని కామాంధకార మగ్నుడగు పురుషుడు గ్రహియింపజాలడు. పశ్చిమ దేశములలో జనులు సామాన్య మర్యాదలను కూడ నతిక్రమించి వర్తించుచున్నారు. తలిదండ్రులను ఉత్తర వాదిత్వమునుండి తొలగియుండు పన్నాగముల పన్నుకొనుచు సురతసౌఖ్యముల తేలుచున్నారు. ఈ విషయమున ననేక గ్రంథములు వ్రాయబడియున్నవి. గర్భస్రావణము గర్భధారణ నాటంకపరచెడు మందులను గూర్చి క్రయమైన వర్తక వ్యాపారము సాగింపబడుచున్నది. ఈ పాపమునుండి మన మింకను విముక్తులమై యున్నాము. మన స్త్రీలపైని మాతృత్వ భారమును నుంచుటకు మన మెంతమాత్రము వెనుదీయ

తొమ్మిదవ ప్రకరణము.

నేరము. మనబిడ్డలు బలహీనులును, శక్తిహీనులును, షండులునుగా నున్నారని కనుగొన [illegible] మనకు బిడ్డకలిగిన ప్రతిమారును దేవుని ప్రార్థించి మన ధూర్తకార్యములను [illegible] హీనులును, కామ సక్తులు, [illegible] దేవుని [illegible] కేవలము, [illegible] సంతోషకార్యమా? అని చెప్పని [illegible] లేత [illegible] కే మోసమగునని మన కెల్లరకు [illegible] కాన్పున మన [illegible] ([illegible]) [illegible] ఫలించున [illegible] విధముల [illegible] తండ్రికిని బాలికయగు [illegible] భగవంతుని [illegible] [illegible] విమర్శ [illegible] నందితిరి [illegible] వృద్ధిగా [illegible] [illegible] విమర్శించుచున్న [illegible] లుగనున్నాము [illegible] పబడును. గర్భస్థితి [illegible] మును విడుచు [illegible]

పించకుండుట పరమపవిత్ర ధర్మముగ నెంచుకొనవలెను, కాని మన సంతోషపద్ధతి యందలి సౌఖ్యాశచే మరచి యీ పవిత్ర ధర్మము నుల్లంఘించు చున్నారము. ఈ యసాధ్య రోగము మన హృదయముల దౌర్బల్యము గానించి కొంత కాలమువరకు దైన్యజీవనము నెట్లెట్లో గడపిన యనంతర మాసన్న మరణమునకు మార్గదర్శక మగుచున్నది. వివాహితులు పరిణయముయొక్క యథార్థ ధర్మమును గ్రహించు వంశాభివృద్ధికై పుత్రోత్పాదనమునకు దక్క బ్రహ్మచర్యమునకు భంగము కలుగకుండ ప్రవర్తింపవలెను

జీవితము యొక్క ప్రస్తుత పరిస్థితుల బట్టి యిది మిగుల కఠినమైనది. మనయాహారము, మనజీవిత మార్గములు, మనసామాన్య సంభాషణలు, మనచుట్టు పట్టు మొదలగునవి కామోద్రేకమును పురికొల్పి చురుకుజేయుట సమానములుగ నెంచబడును. మన యింద్రియసుఖములు విషము వలె ప్రాణములను దీయగలదు. ఈబంధవిముక్తి నొందుటకు శక్తిగలిగి యుండుట సాధ్యమగునా యని కొందరు సందేహింతురు. అట్టిమనస్సంశయము గలవారిని గూర్చి యీగ్రంథము వ్రాయబడి యుండలేదు. కాని నిజమగున యాసక్తి గలవారికొరకును, తమయభివృద్ధి నిమిత్తము చురుకుగ పాటుపడు ధైర్యశాలుల కొరకును వ్రాయబడినది. తమప్రస్తుతహీన స్థితితో తృప్తిజెందినవారు దీనింజదివిన నాగ్రహగ్రస్తులగుదురు. తమ దౌర్భాగ్య జీవనముతో మనఃపూర్తిగ విసుగుజెందినవారికిది కొంతప్రయోజనకారి యగునని నేనాశపడుచున్నాడను.

పూర్వోక్తాంశమునుండి యింకను పెండ్లికానివారవివాహితులుగ నుండ యత్నింపవలెననియును, వివాహమాడక తీరనియెడల సాధ్యమైనంత యాలస్యముగ పరిణయమాడవలెననియు తెలుసుకొనుచున్నారము. ఇందు కుదాహరణముగ పడుచువాండ్రిరువదియైదు ముప్పది వత్సరముల వయసుదనుక నవివాహితులుగనుండ శపథము చేయవలెను. దీనివలన గలుగు శారీరక ప్రయోజనములకంటె నితర ఫలితములను యిచట మేము వివరింప దలంచుకొనలేదు. వాని ననుభవింపగోరిన వారు తామె యట్లు గావింపగలరు.

ఈ పుటలను జదివెడు తలిదండ్రులు తమ పుత్రుల కిరువది వత్సరములలోపల బరిణయము గావించి వారిమెడను నొక తిరుగటిదిమ్మను కట్టవలదని నా ప్రార్థనము. స్వప్రయోజన మాత్రముననె యోచించుకొనక తమబిడ్డల క్షేమమును గూడ వారు జూచుచుండవలెను. జాతీయ గర్వము లేక గౌరవము మొదలగు నవివేకోద్దేశముల ద్రోసి యట్టి దుర్మార్గపు టలవాటుల నభ్యసించుట వీడవలయును. తమ బిడ్డల క్షేమముననె నిజముగ నభిలషించువారలై తామయిన యెడల వారి శారీరక, మానస, నైతికాభివృద్ధుల బరిశీలించవలెను. కేవలము బాలురుగ నుండినపుడుకూడ భయంకరమగు నుత్తర వాదిత్వముగల యాపత్తియు భారయుక్తమగు వైవాహిక జీవితమున బ్రవేశింప బలాత్కరించుటకంటె నధికమగు నపకారము తమ పుత్రులకేమి చేయగలరు.

భార్య చనిపోయిన పురుషునను. భర్త పోయిన

స్త్రీయును తదనంతరము శాశ్వతమైన యేకాకి జీవనము చేయవలయునని యారోగ్యవిధులు శాసించుచున్నవి. యౌవన వంతులగు స్త్రీపురుషులు తమ జీవనద్రవమును గోల్పోవుట యగత్యమా? యనుటను గూర్చి కొందరగునని యును గొందరుకాదనియును వైద్యులు భిన్నాభిప్రాయములు కలిగియున్నారు. ఇంద్రియ విషయానుభవముల కది కారణముగ గొను నభిప్రాయము న్యాయమైనది కాదు. ఇంద్రియ సుఖానుభవ మారోగ్యరక్షణ కగత్యము కాకుండుటయగాక యది దానికి భంగకారియని స్వానుభవము వలనను ఇతరానుభవము వలనను కొంచెమైన సంశయములేకుండ దృఢముగ దెలుపగలను. శరీరముయొక్కయు మనస్సుయొక్కయు బలమంతయును జీవనద్రవము తగ్గిపోవుట వలన పూర్ణముగ నశించుచున్నది. కావున మానసిక బలముల సంపాదించుటకు చిరకాలము పట్టును. పోయిన బలమును మరల సంపాదించుటకు చిరకాలముపట్టును. అప్పటికైన నది పునస్సంపాదితమగునని మనము చెప్పలేము. రంధ్రము పడిన పాత్రకు మాసిక వేసిన తరువాత పని కుపయోగించును. ఐన నది చిల్లిపాత్రగానుండును.

ముందు తెలిపియున్న ప్రకారము మన జీవితరక్షణమునకు స్వచ్ఛమగుగాలి, నిర్మలోదకము, ఆరోగ్యకరాహారము, మంచి యాలోచనలు నత్యావసరములుగ నున్నవి. మన యారోగ్యమునకును, మన జీవయాత్రకు నన్యోన్యసంబంధము కలిగియున్నది. అది ముఖ్యమైనది. అందువలన పరి

శుభ్రముగా జీవయాత్ర నడిపినగాని మనమెన్నడును పూర్ణా రోగ్యమును పొందజాలము. గతదోషములను మరచి స్వచ్ఛముగ జీవయాత్ర నడపసాగింప నాతృత గల మనుజుడు దాని ఫలితమును పొందగలడు. స్వల్పకాలమైనను నిజమగు బ్రహ్మచర్యము నభ్యసించువారు బలమునందు శక్తియందును శరీరమును మనస్సును అభివృద్ధి పొందుననిచూడగలరు. వారే విధమున సీధనము నెడబాయుట కిష్టపడరు. బ్రహ్మచర్యము యొక్క ఫలితమును పూర్తిగా తెలిసికొనిన తరువాత కూడ నంతరాయములచే దాని నవలంబింపకుండిన యుపరాగ్నిగా నేనుంటిని. దాని నవలంబింప కడుప్రయాసమునొందితిని. ఈ యంతరాయమునకు పూర్వాపరముల యందున్న నాస్థితి యును వానిమధ్య జరిగిన భయంకర వ్యత్యాసమును తలంచు కొనునపుడెల్ల నా హృదయము లజ్జాదుఃఖపూరితమై యుప్పొంగుచుండెడిది. కాని నాగతదోషముల వలగి నేర్పుతో సిధనరాశిని రక్షించుకొన నేర్చుకొంటిని గాన దైవానుగ్రహముచే దాని నికముందుకూడ సంరక్షించుకొనుచుండగలనని నమ్ముచున్నాను. బ్రహ్మచర్యము మిగుల నుత్రిపాత్రము, నమూల్యమునని నేను స్వయం బుగా వృచూచియుంటిని. నేను బాల్యముననె వివాహమాడితిని. కేవల బాల్యముననే బిడ్డలగంటిని. నాస్థితి యొక్క యాదార్థ్యమును గనుగొని మేల్కొంటిని. అప్పుడు నేను అధమాధమ దశయను నగాధమున మునిగి యుంటినని కనుగొంటిని. ఈపొత్తమును జదివిన పాఠక మహాశయులలో నొక్కడేని నాయపభ్రమశముల ననుభవముల తెలిసికొని

ముందు జాగ్రత్తవడసి తనూ్కాలమున లాభమునొందినచో నీపొత్తమున వ్రాసిన శ్రమకు పూర్ణబహుమానమును గాంచి న తృప్తినందగలవాడను. నేను శక్తియు నాసక్తియు గలిగి యుంటిసిని పలువురు పలుకసాగిరి. నేనుకూడ దానిని విశ్వ సించితిని. నాహృదయ మేవిధమునను బలహీనము గనలేదు. కొందరు నేను దుడుకుగలవాడనని కూడ నేరస్థాపన గావించు చుండిరి. నా మనఃకాయములయందు వ్యాధియుండెను. అయి నను నామిత్రులతో సరిపోల్చుకొని చూచినపుడు నేను పూర్ణారోగ్యవంతుడను బలముగలవాడనని చెప్పకొనగలి గితిని. ఇంద్రియ సుఖములకు మరగిన యిరువది సంవత్స రముల తరువాత కూడ నేనీస్థితికి చేరగలిగితిని. ఆయిరువది వత్సరముల కాలమునుగూడ నేను పరిశుద్ధుడుగా నుండి యుండినయెడల నింకను నెంతమెరుగుగ నుండగలుగుదునో కదా? యూవత్కాలము బ్రహ్మచర్యావ్రత పరాయణుండనై జీవయాత్ర నడుపునెడల నాశక్తియు కార్యములయం దుత్సా హమును వేయిరెట్లధికముగ నుండియుండును. వాని నన్నిటిని నాయొక్కయు నాదేశము యొక్కయు క్షేమమునకుగ నుప యోగింప శక్తిగలవాడనై యుందునని నాపూర్ణమైన యుద్దే శ్యము. నావంటి సామాన్యమనుజుని విషయమున నిది స్థిర పడియుండినయెడల కాయక మానసిక నీతిబాయకములగు శక్తులలో నెంతవర కాశ్చర్యజనకమగు ప్రయోజనమును మనకుబ్రహ్మచర్యము గలుగజేయును. బ్రహ్మచర్యవ్రత మంత కట్టుదిట్టముగ నున్నపుడు న్యాయవిరుద్ధమైన యింద్రియ సు

ఖానుభవములను క్షమాపణానర్హమగు పాపమును గావించిన వారిని గూర్చి మనమేమి చెప్పగలము? వ్యభిచారము గుడిసె వేటుతనము మొదలగువానివలన కలుగు దోషముల సితి మత విషయదోషము లగుటను సియారోగ్య బోధక గ్రంథమున పూర్ణముగ చర్చింపబడవు. ఇందీ పాపముల గావించుట యనునేరమా లోనర్చిన వేలకొలది జనులు సవాయి మొదలగు సవాశ్యవ్యాధులచే పీడితులగుచున్నారని చూచు టయేమ్మాపనిర్మైయున్నది. ఈదుష్టు లనివార్యమగు బాధ ల నందుదురుగాకయని దయాళుడగు దేవుడు తీర్మానిం చియున్నాడు. తమ బాధలనుండి విముక్తిగాంచుటకు మందు వారు వ్యర్థప్రయోజనులై నీచబంధముల జిక్కి నను యావజ్జీవము పీడింపబడుచుండుట కంటె వేరొద్దియును లేదు. లోకమున వ్యభిచారమే లేకుండినయెడల నూటికిరువురు వైద్యులకైనను పనిలేక యుండును. వ్యభిచారము ఇందరి కము యెంతవరకుండునో నంతదనుక మనుష్యజాతియందు నాశయుండదని ఉత్తమోత్తమ వైద్యమహాశయులనుడు నంగీకరింపజేయునంత విశేషసంఖ్యగల సుఖవ్యాధులు మను ష్యజాతిని మిగుల తీవ్రముగ పీడించిపట్టి పల్లార్చుచున్నవి. ఈవ్యాధులకిచ్చు మందులు తాత్కాలికముగ కొంత గుణమి చ్చినను వంశపారంపర్యముగ పీడించు నితర భయంకరరోగ ముల గలిగించునవియును మిగుల విషతుల్యములుగను నుండును.

ఈప్రకరణమును ముగించుచు విహితులు తమ

బ్రహ్మచర్యము నెట్లు భద్రముగ కాపాడుకొనగలరో సంక్షేపముగ దెలిపెదము. నీరు గాలి యాహారములను గూర్చిన యారోగ్యశాసనముల నవలంబించిన మాత్రమున చాలదు. పురుషుడు తన భార్యా సహితముగ నేకాంతముగ నెంత మాత్రము నిద్రింపజనదు. స్త్రీ పురుషు లేకాంతవాసమును గోరుటకు ప్రధానసాధనములగు నుద్దేశములు యింద్రియ సుఖానుభవమునం దాసయేయని ఋజువుచేయుట కాలోచన మనవసరముగనుండును. వారు రాత్రులు పృథగ్శయ్యల దూరమున నిదురింపవలెను. పగటి పూట మొద తెగక సమీపమున నుండునపుడు సత్కార్యములు జేయుచుండవలెను. ఘనుల చరిత్రముల స్మరించుకొనుచుండవలెను. ఇంద్రియ సుఖానుభవమె సర్వరోగ మూలకారణమను విషయము యొక్క సత్యమును పలుమారు మననము చేయుచుండవలెను. వారికెన్నడేని సుఖానుభవేచ్ఛ కలిగి యుద్రేకించు నెడల చన్నీట స్నాన మాచరింపవలెను. అందువలన నీకామోద్రేకము చల్లారును. సత్కార్యాచరణోద్దేశములు కలుగును. ఇది యాచరణము గావించుట మిగుల కష్టమగు పనియెగాని కష్టముల తోడను కామములతోడను బోరి జయమునందుటకే ప్రపంచకమున మనము జనించియున్నారము. ఈపనిని జేయ నిష్టములేని వాడు నిజమయిన యారోగ్య మహాభాగ్యము నందజాలడు.

ఆరోగ్యమార్గబోధిని.

(రెండవ భాగము)

మొదటి ప్రకరణము.

వాయు చికిత్స.

ఆరోగ్యముయొక్క పునియాదిని గూర్చియు, తద్రక్షణ సాధనములగూర్చియు, నింతవరకు జర్చించి పూర్తి జేసితిమి. స్త్రీపురుషులెల్ల రారోగ్యచట్టముల కన్నిటికి విధేయులగుచు ఖచితమగు బ్రహ్మచర్యము నభ్యసించునెడల ముందు వ్రాయఁబడు ప్రకరణముల నగత్యముగ నుండును. అట్టి స్త్రీలును పురుషులును సకల కాయక మానసిక వ్యాధి దూరులుగ నుందురు. అట్టి స్త్రీపురుషులెచట నున్నారు? వ్యాధిపీడితులుగాని వారెవరుందురు? అయినను యీ పొత్తమున వివరింపఁబడిన చట్టముల కట్టుదిట్టముగ ననుసరించిన కొలఁదిని మనము రోగదూరులముగ నుందుము. మనము రోగార్తులమగు నెడల నా వ్యాధులనుండి విముక్తిని గాంచ యత్నించుట మనవిధి. ఈదిగువ ప్రకరణములయందు ఆరోగ్యమును నిలుపుకొనుట కేమి చేయవలయునో తెలుపుట కుద్దేశించితిమి.

ఆరోగ్యరక్షణావశ్యకమగు నిర్మలవాయువు వ్యాధి నివారణసాధనముగ నుండును. ఇందు కుదాహరణముగ వాతపు నొప్పులచే పీడితులగువారు వాయువు నావిరితో వెచ్చజేసి చికిత్సితులగునెడల విశేషముగ చెమటబట్టి క్లేశము సుఖమిడును. ఈవిధమగు వాయుచికిత్స తురుష్క సాధన మనఁబడును. విశేషజ్వరముచే బాధితుఁడగు వాని యొడలి బట్టలను దీసివేసి వాయువులో నిద్రింపఁజేసినచో నుష్ణోగ్రత తగ్గి వెంటనే వానికి గుణమిచ్చును. చలిగా నున్నయెడల వాని మేనినిండ బ్లాంకీసును గప్పినవెంటనే చెమటబట్టి జ్వరము విడుచును. మనము సాధారణముగ నిందుకు వ్యత్యయముగ నడచుచుందుము. జ్వరితుఁడు బహిరంగ వాయువునందుండ గోరినను, వాడు పండుకొన్నియుండు గదితలుపులను గవాక్షములను గట్టిగ మూసి వాని శరీరమునిండ తల చెవులను గూడ కప్పునటుల బ్లాంకీసును కప్పుదుము. అందువలన నారోగి భయపడి మఱింత బలహీనుఁడగును. జ్వరోష్ణాధిక్యములుగనున్న యెడల పైని వివరించిన వాయుచికిత్స పూర్ణముగ ననపాయమగు తాత్కాలిక గుణమిచ్చును. నిశ్చయముగ జ్వరితుఁడు బహిరంగ వాయుప్రసారాధిక్యముచే గంపమొందకుండ జాగ్రతపెట్టవలెను. పైబట్టలేకుండ నుండజాలనియెడల జక్కగదుప్పటిగప్పవలెను.

అంతర్గత జ్వరాదిరోగములకు వాయువును మార్చుట సిద్ధసాధనము. గాలిమార్చుచుండు జనసామాన్యాభ్యాసమన వాయు చికిత్సా పద్ధతి నవలంబించుటయు. తరుచు జబ్బు

చేయుచుండు యిండ్లను దయ్యము లున్నవను నమ్మకమాత్రమున న
వాసగృహముల తరుచు మార్చుచుందుము. ఇది వట్టిభ్రమ.
అట్టి యిండ్లలోనుండు దుర్వాయువులె దయ్యములు. ఇల్లు
మార్చుటయన నందలి వాయువును మార్చుట. తన్మూల
మున వ్యాధి నివారించును. స్వల్పపరివర్తన మాత్రమునసే
సుగుణ దుర్గుణముల వెంటనే కలుగజేయునంతటి ప్రబల
సంబంధము వాయువునకు నారోగ్యమునకు గలిగియున్నది.

వాయు పరివర్తనమునకుగాను విశేషవ్యయప్రయాసము
లకోర్చి ధనవంతులు దూరదేశములకు బోవ సమర్థులుగ
నుందురు. బీదలు సయితె మొకయూరినుండి మఱియొక
యూరునకును, నొకయింటినుండి యొకగృహమునకును బోగ
లరు. ఒకేగృహమున నొకగదినుండి యింకొకగదికి మారుట
కూడ నొకప్పుడు రోగులకు మంచి స్వస్థత గలుగజేయును.
కాని మంచిగాలికై నివాసమును మార్చుకొనుటకు జాగ్రత
పడవలెను. ఇందు కుదాహరణముగ చెమ్మగాలిచే జనించిన
రోగము మఱింత చెమ్మగల ప్రదేశమునకు మార్పు చేసిన
కుదరనేరదు. ఇట్టి చిన్నజాగ్రతల పడుటలో దగు శ్రద్ధాళు
వుగ నుండనియెడల నీ వాయుపరివర్తనము తరుచు గుణహీన
మగును. రోగచికిత్సలలో వాయు వుపయోగింపబడుననిని
దృష్టాంత పూర్వకముగ దెలుపుటకీ ప్రకరణము ముద్రింప
బడినది. ఈ రెండు ప్రకరణముల నొకదానివెంబడి నొకటిగ
పఠింప మా పాఠకమహాశయులు ప్రార్థితులు.

రెండవ ప్రకరణము.

జలచికిత్స.

వాయు వదృశ్య పదార్థముగనుక దానిపని నది యెంత యద్భుతరీతిని జేయగలదో మనము కనుగొనజాలము. నీటి యొక్క పనిని దాని చికిత్సాఫలితముల సహేతుకముగ జూచి తెలిసికొన వలయును.

ఆవిరి రోగనివారణ కారణమని దాని యుపయోగమువలన కొంతవర కంద తెలిసియున్నారు. జ్వరరోగములలో మనము తరుచు దాని నుపయోగించుచున్నాము. జలము నుపయోగించుటవలన బలవత్తరమగు తలనొప్పులు తరచు కుదురుచున్నవి. కీళ్లలో మహావాతముల నొప్పులు పుట్టినపుడు ఆవిరి పట్టినపిమ్మట చన్నీట స్నానము చేయుటచే వెంటనే గుణమిచ్చుచున్నది. సామాన్యముగ శస్త్రములచే తను పలాస్త్రీలచేతను మాననికురుపులు గడ్డలు సయిత మావిరిపెట్టుటవలన పూర్ణముగ మానుచున్నవి.

విస్తార మలసటకలిగినప్పు డావిరి స్నానముగాని యుష్ణోదక స్నానముగాని వానివెంబడి చన్నీళ్ల స్నానముగాని మిగుల గుణమిచ్చినట్లు కనుగొనబడినది. అల్లెనిద్రపట్టని రోగములయం దుష్ణోదక స్నానము, వెంబడిని శీతలోదక స్నానము గావించి బహిరంగ వాయువులో నిదిరించుట వలన

తీక్ష్ణమైన గుణము కనబడును. ఆవిరి బదులుగ నుష్ణోదక
ముపయోగింతురు. విస్తారము కడుపునొప్పిగ నున్నపుడు
నడుముచుట్టు నొక గుడ్డకట్టి దానిపయి నొక సీసాలో నుష్ణో
దకమును పూరించి కాచుటవల్ల తాత్కాలిక గుణము కలు
గును. వమనము చేసికొనవలెనని కోరికగలిగిన యెడల
విస్తారముగ నుష్ణోదక పానముచేసిన వాంతియగును. మల
బద్ధ పీడితులు పరుండ బోవునపుడు గాని యుదయమున
నిద్రలేవగనే దంతధావనానంతరమున గాని యొక గ్లాసు
వేడినీటిని త్రాగుటవలన తరుచు విశేషలాభమును పొందు
దురు. సర్ గార్డనర్ స్ప్రింగుదొరగారు ప్రతిదినము రాత్రి
పరుండ బోవునపు డొక గ్లాసును ప్రాతఃకాలమున నిద్రలే
చిన వెంటనే యొకనే గ్లాసును యుష్ణోదకమును త్రాగుట
వలన తాము ప్రశస్తమయిన యారోగ్యదశయం దుంటిమని
నుడివియున్నారు. ఉదయమున తేనీరు పుచ్చుకొన్న తరు
వాత మాత్రమె యనేకులకు విరేచన మగుచున్నది. అగుణ
మిచ్చినది తేనీళ్లని వారు తెలియుమిచే నెంచుదురుగాని
యధార్థముగ తేనీరు హానిని చేయును. అందలి యుష్ణోదకమే
విరేచనకారి.

ఆవిరిస్నానమున కొకవిధమగు మంచము నుపయోగిం
తురు కాని యదియంత ప్రధానముకాదు. సారాయి, కిరసి
నాయిలు మొదలగువానితో వెలిగెడు నగ్నినిగాని కట్టెలు
బొగ్గు మొదలగు వానితో చేయబడు నిప్పునుగాని సామా
న్యమయిన పేముకుర్చి క్రిందనుంచి మంట చేయవలయును.

ఆనిప్పు పయిని నీటితో నిండిన పాత్రనుంచి మూతిని మూయ వలయును. ఆ కుర్చీపయి నొకదుప్పటి గాని బ్లాంకీసుగాని మూడు వైపులకు వ్రేలునట్లు పరచవలెను. ఆరోగికా యగ్ని వేడి చొరకుండునట్లు జాగ్రత పడవలెను. అపుడా రోగిని దానిపయిని గూర్చుండబెట్టి వానినిండ బ్లాంకీసును గాని దుప్పటిని గాని నిండుగ గప్పవలెను. అప్పుడాపాత్రము మీద మూతను తీయగనే దానినుండి వెడలు నావిరి తగులునట్లె దురుగా వానిని పరుండపెట్టవలెను. తలనుకప్పుకొను సాధా రణాభ్యాసమున కవసరమగు జాగ్రిత పుచ్చుకొనవలెను. ఆ యావిరిలోని యుష్ణము శరీరముగుండ తిన్నగ తలకెక్కి ముఖ ముపయి విస్తారము చెమట పట్టును. రోగి కూర్చుని లేవ లేనంత బలహీనముగ నున్నపుడు గళ్ళుగల మంచముపయి నాతని పరుండబెట్టి ఆయావిరి నంతయును పైకిపోకుండ జాగ్రితగ నుంచ వలయును. ఆరోగి బట్టలకుగాని వాని బ్లాంకీసునకుగాని నిప్పంటు కొనకుండ చూచుకొనవలెను. రోగి యారోగ్యదశనుగూడ యుక్తముగ విచారించవలెను. అట్లు విచారింపక యావిరి పెట్టిన నుపద్రవహేతువగును. ఆవిరి స్నానము చేసిన పిమ్మట రోగి బలహీనతను గాంచును. కాని యా నీరసము చిరకాల ముండనేరదు. అయినను అతి తరచుగ నావిరి నుపయోగిం చుటవలన శరీరతత్వము బలహీనతను గావించును. యుక్త ముగా యోచించి యావిరి నుపయోగించుట మిగుల ముఖ్య మయిన విషయము. శరీరావయవములలో ప్రతి దానికిని గూడ నావిరి పెట్టనగును. ఇందు కుదాహరణముగా తల

నొప్పి గలవాని యావచ్ఛరీరమున కావిరిపెట్ట నవసరము లేదు. ఉష్ణోదక యుక్తమయిన చిన్న ముఖముగల పాత్రపైని తలనుంచి దానికి గుడ్డలు చుట్టవలెను. అప్పుడావిరి నాసారంధ్రములద్వార లోనికి పీల్చుచు తలకెక్కు నట్లొనర్చును. ముక్కురంధ్రములు దిమ్మవేసినయెడల యీవిధానముచే తెరవఁబడును. శరీరావయవములలో నేదియయినను మంటగలిగి యున్న యెడల దానికావిరి పెట్టవలెను. చల్లని నీటి యొక్క యౌషధోపయోగమును గూర్చి స్వల్పసంఖ్యాకులు మాత్రమె సత్యాగ్రహణముచేసిరి. ఈ విషయమున నుష్ణోదకము కంటెను నది యెక్కువ విలువగలది. మిగుల బలహీనులు గానియెడల లుపయోగించవలెను. జ్వరము, మశూచి మొదలగు చర్మగత రోగములలో చన్నీటిలో ముంచిన దుప్పటిగుడ్డ నుపయోగించుట మిగుల ప్రయోజనకారి యగును. ఇది తరుచు యత్యద్భుత ఫలితము నొసగును. కొంచెమైన ధన వ్యయము లేకుండ నెవరయిన దాని నుపయోగించ వచ్చును. మాంద్యము, ప్రలాపము కలిగిన సమయమున శీతలోదకమున ముంచిన గుడ్డను తలచుట్టు చుట్టుట వలన తత్క్షణమా గుణములు తగ్గును. సులభముగ ఘాతములగు వారు కొంతకాలము వరకు కనుపుచుట్టును మంచుఁ గరగించిన నీటిలో ముంచిన గుడ్డను చుట్టుటవల్ల విశేష ప్రయోజనము గాంచుదురు. ఈ సాధనమువలన బుద్ధి భ్రాన్త్యామగు శుక్లనష్టము గూడ తరచు నివారించును. దేహము యొక్క యే భాగమందైనను రక్తముకారుచు నెడల మంచు

వంటి చల్లని నీటితో కట్టుగట్టిన నాగిపోవును. ముక్కునుండి రక్తము కారునెడల తలమీాద చన్నీళ్లుపోయుట వలన నాగిపోవును. నాసారోగములు, రొంప, తలనొప్పి మొదలగు బాధలు ముక్కుతో నిర్మలమగు చన్నీళ్ళ నెగపీల్చుటవల్ల కుదురును.

ఒక ముక్కుతో నీ రెగపీల్చి రెండవ దానితో విడచి పెట్టుటగాని, రెండు ముక్కులద్వారాపీల్చి నోటితో విడిచి పెట్టుటగాని జరగవలెను. ముక్కురములు శుభ్రముగా నున్న యెడల నీరు గర్భములో జారినను బాధలేదు. ముక్కు రంధ్రములు శుభ్రముగా నుంచుకొనుట కిదియే సర్వోత్తమ మార్గము. ముక్కు రంధ్రముగుండ నీటి నెగపీల్చజాలనివారు పిచికారీ నుపయోగ పరచుకొనవచ్చును. కొన్ని ప్రయత్నములు చేసిన పిమ్మట మిగుల సులభముగా నాపనిని జేయగలము. తలనొప్పులు, ముక్కులోని దుర్గంధము నాసికా ద్వారమునందలి చీమిడి మొదలగు మురికి చేరియుండుట మొదలగు వాని కిది మిగుల ప్రయోజనకారియగుచుండును మిగుల సులభమయినది గనుక అందరు నీపనిని జేయ నేర్చుకొనవలెను. అనేకులు వస్తికర్మను (Enema) చేసికొనుటకు భయపడుదురు. అందువలన శరీరము బలహీనమగునని గూడ కొందరనుకొందురు. అట్టి భయమునకు కారణములేదు. తక్షణము విరేచనముచేయుట కింతకంటె నుత్తమసాధన మెద్దియులేదు. ఇతరౌషధము లన్నియు వ్యర్థమయినపు డనేక రోగములలో నిది గుణమిచ్చినది. ఇది [illegible]

విరేచనము చేయును. విషపదార్థ సంయోగమును మా న్పును. వాతనొప్పులు, అజీర్ణము, మల బద్ధమువలన కలిగెడు నొప్పులూ మొదలగు వానిచే బాధింపబడువారు రెండుపూటల నీటితో వస్తికర్మను చేయవలయును. అది నిమిషములపయిని గుణమిచ్చును. ఈవిషయముల నొక గ్రంథకర్త యిట్లు చెప్పు చున్నాడు. ఒకప్పుడు తాను దీర్ఘకాల మజీర్ణబాధ పీడితుడగు యుండెననియు నన్ని మందులు వ్యర్థమగుటచే క్రమముగ బలహీనుడయియుండి వస్తికర్మము గావించుచుండుటవలన తక్షణ మా బాధ నివారించి ఆకలిపుట్టి దినక్రమముగ నాన వ్యాధియంతయు మూలమట్టముగ కుదిరెననియు జెలిపెను. ఈ వస్తికర్మవలన కామెర్లు మొదలగు వ్యాధులు గూడ నివా రించెను.

ఈ వస్తికర్మను తరుచు నుపయోగించువారు చల్లని నీళ్లనె వాడవలయును. ఉష్ణోదకమును తిరుచుగా వాడు టవలన శరీర తత్వము బలహీనమగును. జర్మనీదేశపు ప్రసిద్ధు డగు లూయిస్ కూనీ దొరగారనేక శోధనలను చేసి సమస్త వ్యాధులకు జలచికిత్సయె శ్రేష్ఠతమమయినదని నిశ్చయ పరచిరి.

జలచికిత్సనుగూర్చిన యీయన గ్రంథములు జన సామాన్యముచే నాదరింపబడుచున్నవి. అవి ప్రపంచమున గల యన్నిభాషలలోను హిందూదేశపు వివిధ భాషలలోనికిని పరివర్తింపబడినవి. ఆయన గర్భశోధనమే సమస్త వ్యాధులను

స్థానమని వాదించుచున్నాడు. గర్భములో కాక విస్తారమున్న ప్పుడది జ్వరము, మేహవాతపు పట్లు, శరీరముపై మబ్బు మొదలగు వ్యాధి రూపమున బాధించుచున్నది. కూనీగారికి ముందు చిరకాలము క్రిందటనే యనేకులు జలచికిత్స నంగీకరించిరి. ఆయన పద్ధతులను విధానములును ననేక వ్యాధులలో గుణమిచ్చియున్నవి. అన్ని రోగములయొక్క సామాన్యోత్పత్తిని వివరించినవా డాయనే! ఆయన యుపదేశములను సంపూర్ణముగా మన మంగీకరింప నగత్యములేదు. నాయనుభవములోనికి వచ్చిన యనేక దృష్టాంతములలో నొకదానినిమాత్రి మిచట దెలుపుచున్నాను. మేహవాత నొప్పులలో నితర సాధనము లన్నియు బ్రియత్నించి వ్యర్థమైపోవునట కూనీగారి పద్ధతి సంపూర్ణారోగ్యమిచ్చినది.

గర్భములోని యుష్ణము చన్నీళ్లుపయోగించుటచే తొలగిపోవునని గ్రహించి కూనీగారు గర్భమును దాని చుట్టునున్న భాగములును మిగుల చల్లని నీటితో స్నానముచేయుటను నియమించి యున్నాడు. ఈస్నానమున విశేష సదుపాయముగ నుండుట కొరకు రకమైన యినుపరేకుతొట్టె నొకదానిని పన్నెను. అయిన నిది బొత్తిగా ననివార్యముకాదు. గుండ్రిముగ నుండు యినుపరేకుతొట్టెలు వివిధ గుణములు గలవారికనుకూలమగునటుల వివిధ పరిమాణములు గలవి మన యంగడులలో విక్రయింపబడుచున్నవి. తొట్టెలో ముప్పాతికవరకు చన్నీటని నింపవలెను. రోగి తన పాదములను నూర్ధ్వకాయమును నీటిపై నుండునటులను

తొడలవరకు నుండు నిగత శరీరభాగము నీటిలో నుండు నటులును నందు కూర్చుండవలెను. పొట్టిగానుండు ముక్కాలిపీటమీద సదుపాయమునకై కాళ్లుంచుకొన వచ్చును. రోగి నీటిలో వస్త్రహీనుడై కూర్చుండవలెను. వానికి చలివేసినయెడల పాదములును శరీరోర్ధ్వ భాగమును బూర్నీసుతో కప్పుకొనవలెను. కమ్మీజు తొడుగుకొన్నయెడల నది నీటికి పైగానే యుండవలెను. విస్తారముగ నిర్మల వాయువు వెలుతురుగల ప్రదేశములలో స్నానము చేయవలెను. అప్పుడు రోగి గర్భమును చిన్న మునుగుతువాలుగుడ్డతో రుద్దుకొనవలెను. రాపాడునట్లు అయిదు మొదలు ముప్పది నిమిషములకు మించని కాలమువరకు రుద్దుకొనవలెను. అనేకవ్యాధులలో తక్షణమే గుణము కనిపించుచున్నది. వాతపు నొప్పులలో గర్భములోని వాతమును తొలగించును. జ్వర రోగములలో నుష్ణమాన యంత్రములలో నుష్ణోగ్రత యొకటి రెండు డిగ్రీలు తగ్గిపోవును. ఖండించి విరేచనమగును. అలసట కనపడదు. నిద్రాభంగము పోవును. మత్తుతొలగి చురుకుగ నుండును. ఫలిత వ్యత్యయములు సత్యముకంటెను నిశ్చయముగనుండును. నిద్రలేమియు నతి నిద్రయును గూడ నొక [illegible] సంభవములు. గ్రహణియు మలబద్ధమును గూడ [illegible] వలననే కలుగుచున్నవి. ఈ రెండును జలస్నాన ప్రయోగమువలన కుదురును. చిరకాలస్థమగు మూలవ్యాధులు క్రమముగ పథ్యము చేయుచు జలస్నానమాచరించుట వలన [illegible] మగును. పలుమరు నుమియు నపచనము చే [illegible]

స్వస్థమునకై యీ చికిత్స చేయవలెను. దానిసహాయమువలన బలహీనులు బలవంతులు కాగలరు. దీర్ఘమగు వాతనొప్పులు గూడ నీ జలస్నానముచే కుదిరినవి.

అది శిరోభారము పార్శ్వపు నొప్పులు రక్తముచెడుట యను వ్యాధులకు బలవత్తరమగు నివారకౌషధముగ నున్నది. రాచపుండువంటి రోగములకు కూడ నది యమూల్యమగు మందని కూనీగారు తెలిపియున్నారు. గర్భిణీ యీచికిత్స కలవాటు పడియున్న యెడల సుఖప్రసూతి యగును. వేయేల! దీని కలవాటుపడినవారెల్ల వయోజాతి విచక్షణలతో పనిలేక ఫలితమును బొందుదురు.

తడిగుడ్డను చుట్టుకొనుట యను నింకొక విధమగు స్నానము కలదు. అది యనేక వ్యాధులకు సిద్ధౌషధము. ఈస్నానవిధానమిట్లు "రోగి కాళ్లుచాచుకొని పరుండజాలునంత పొడవుగల బల్ల లేక కుర్చీని ధారాళముగ వాయువు ప్రసరించుతావున నుంచవలెను. ఇరుప్రక్కల వేలాడునట్లు దానిపయిని నాలుగు బూర్నీసుల బరచవలెను. ఋతుస్థితి ననుసరించి బూర్నీసుల సంఖ్య హెచ్చుతగ్గులుగ గొననగును. చల్లని నీటిలో చక్కగ దడుపబడిన రెండు తెల్లని దళసరి దుప్పటుల దానిపయి బరచవలెను. ఒకకొనను బూర్నీసుల క్రింద తలగడనుంచవలెను. రోగి కోరునెడల వాని నడుము చుట్టు నొక చిన్నబట్ట దక్క తక్కినబట్టలన్నియును దీసివేయవలెను. మోచేతుల పల్లముల నానుకొని వానిచేతులు తాకునట్టుల రోగిని పరుండబెట్టవలెను. పిమ్మట నాదుప్పటులను

బూర్నీసులను నొకటివెంబడి నొకటి వానియొడలి చుట్టును చుట్టబెట్టవలెను. కాళ్లక్రింద వ్రేలెడు భాగములను చక్కగ పాదములను గప్పునట్లు చుట్టబెట్ట జాగ్రతపడవలెను. రోగి యెండకెదురుగ నుండునెడల నొక తడిగుడ్డను వాని తలపయిని ముఖముమీదను నుంచవలెను. ముక్కు నెప్పుడును తెరచి యుంచవలెను. మొట్టమొదట రోగికి కంపము జనించును. కాని సహించదగినంత వెచ్చగనుండును. ఈతీరున నైదునిముషముల కాలము మొదలొక గంటవరకు పరుండగలడు. కొంత కాలమిట్లుండిన పిమ్మట వాని యొడలికి చెమ్మటపట్టును. కొన్నివేళల నిదురపట్టును. ఈదుప్పటులనుండి వెలువడిన తోడనే యారోగి చన్నీట స్నానముచేయవలెను. మశూచి, జ్వరము, గజ్జి, తామర, పోతరబొటిసోలు, ముచ్చలు మొదలగు చర్మవ్యాధుల కిది ప్రశస్తమగు మందుగనున్నది. ఈ విధానమువలన నాటలమ్మ మశూచికము మున్నగు స్పష్టరూపకమగు వ్యాధులు సయితము పూర్ణముగ మానును. ఈతడివస్త్రస్నానము స్వయముగ జేయుటయును, పరులచేత జేయించుటయును గూడ నతి సులభ గ్రాహ్యములగును. అందువలన గాంచు సత్యద్భుత గుణమును స్వయముగ గాంచుదురు. శరీరమందలి మలినమంతయు నీ తడిదుప్పటుల కంటుకొనును గాన వాని నుష్ణోదకములో జక్కగ నుతుకకొనకుండ మరల నుపయోగించరాదు.

ఆహార దేహపరిశ్రమాదుల గూర్చి యిదివరకు తెలిపియున్న నిబంధనల చక్కగ నవలంబించినగాని యీస్నాన

మువలన కలుగు పూర్ణఫలితముల బూర్తిగ ననుభవింప జాలరని వేరుగ జెప్పనగత్యములేదు. ఇందు కుదాహరణము వాతనొప్పులచే బీడితుఁడగు రోగి కూనీగారి స్నానముల వలనగాని, యీయార్ద్రవస్త్రస్నానము వలనగాని, యనారోగ్యాహారభుక్తి యనిర్మల వాయుసేవ, దేహపరిశ్రమోపేక్ష, మొదలగు నపథ్యములను జేయుచుండు నెడల నేమి ప్రయోజనమును బొందగలఁడు? ఆరోగ్యశాసనముల నన్నిటి నప్రమత్తుఁడై యవలంబించునపుడె జలచికిత్సా ప్రయోజనముల గననగును. అట్లు గావించునెడల దాని సుగుణములు స్థిరమై తత్క్షణోప యుక్తములగును.



మూడవ ప్రకరణము.



మృత్తిక చికిత్సలు.

మృత్తికయును రోగనివారణ సాధనమని యిపుడు దెలుప నారంభింతము. దాని సుగుణములు కాలక్రమమున జలచికిత్సలకంటెను సుప్రసిద్ధము లగుచున్నవి. మంటికిట్టి యుపయోగ గుణమున్నదని విని యాశ్చర్యపడ నవసరము లేదు. మానవదేహము మృత్తికా నిర్మితముకాదా! మంటిని శుద్ధిచేయువస్తువుగ మన ముపయోగించుచున్నాము. దుర్గంధ

ములను తొలగించుటకుగాను మన నట్టింట్లను మట్టితో నలుకుకొందుము. కుళ్లుచున్న పదార్థములమీద మన్నుపోసి కప్పిన వాయువును పాడుచేయకుండును. మృత్తికతో మన చేతులను రహస్యస్థానములను శుభ్రపరచుకొందుము. రోగులు తమ శరీరములకు మృత్తికను పూసుకొందురు.

కొందరు కురుపులకును, గడ్డలకును, గాయములకును, మందుగ దాని నుపయోగింతురు. మృతకళేబరములను మట్టిలో పూడ్చెదరు. అందువలన గాలి పాడుగానేరదు. ఇవంతియు మృత్తిక శుద్ధిగావించు నదియును, వ్యాధి నివారణము చేయు నదియును యనేకామూల్య గుణదాయినియు తెలుపుచున్నది.

కూనీగారు జలచికిత్సలయందెట్లు శ్రద్ధాపరులో యట్లే మరియొక జర్మనీ వైద్యుడు భూమి దాని గుణగణములను గూర్చి పరిశ్రమగావించి యుండెను. మిక్కిలి చిక్కు వ్యాధులయందుసహితం మీ మృత్తిక చికిత్సల మిగుల జయప్రదమగు నటుల నుపయోగింపనగునని యాయన పలుకుచున్నాడు.

ఒకప్పుడొక సర్పదష్టునందరు మృతుడయ్యెనని తలంచి విడిచిపెట్టినప్పుడాతని దేహమును మంటిలో కొంతకాలము వరకు కప్పియుంచి బ్రతికించితినని యాజర్మనీ వైద్య డింభవరకు నుడువుచున్నాడు. దీని యాథార్థ్యమునకు సంశయముందు కారణములేదు. శరీరమును మంటితో పూడ్చుటవలన దానియందమితోష్ణము కలుగునని యందరెరిగియున్నారు. ఈ గుణమెట్లు కలుగునో తెలియకున్నను మృత్తిక విషహార గుణము

కలదని చెప్పకతీరదు. సర్పదష్టుల కెల్లర కీవిధమున కుదరక పోవచ్చును. కాని యన్నివిషయములయందు నీ మార్గమును యత్నింపవలెను. తేలుకాటు మొదలగు వానిలో బురద నుప యోగించుట మిగుల లాభకారియని నాస్వానుభవము వల న నేఁ జెప్పగలను.

ఈక్రింది మృత్తికా చికిత్సల నేను స్వయముగ బ్రయ త్నించి జయము గనియుంటిని. మలబద్ధము, గ్రహణి దీర్ఘకా లమునుండి పీడించుచున్న పరిణామశూల మొదలగు వ్యాధులు బురద కడుపునకు రెండు మూఁడురోజులు కట్టుగట్టుట వలన నివారించును. తలనొప్పి బురదను తలచుట్టు గుడ్డతో కట్టినయె డల తక్షణమ రూపుమాయును. ఈ విధానముచే కళ్లకలక కూడ మానును. మంటకలిగిన గాయముల్లైన నిట్లే కుదిరి యున్నవి. పూర్వపుదినములలో నేను క్రమముగ ఈనోసు ఫ్రూటుసాల్టువంటి విరేచనౌషధము లనుదినము సేవింపక స్వాస్థ ము గాంచ లేకుండువాడను. మార్గ్స్వీక చికిత్సల విలువను గ్రహిం చిన 1904 సం॥ రం నుండియు నట్టి యౌషధముల నుపయో గించు నవకాశ మొక్కటియును చిక్కకున్నది. గర్భము పయి ని, తలమీద నొకబురదకట్టు కట్టుట వలన నొప్పుజ్వరములు మానును. గజ్జి, తామర, కురుపులు మొదలగు చర్మవ్యాధులు బురద నుపయోగించుట వలన కుదిరినవి. కానిచీముకారెడు కురు పులు నిస్సందేహముగ సులభముగ మానవు. కాలుటవల్ల కలి గిన కురుపులు, గాయములు, బురద నుపయోగించుట వలన మంటతగ్గిమానును. ఈ చికిత్సలవలన మూలములుకూడ నివా

రణమగును. మంచువలన కాళ్లుచేతులు మొద్దునై పొంగిన
పుడు బురదయె సిద్ధౌషధము. కీళ్లనొప్పులుకూడ దీనిచే నివా
రింపనను. మృత్తికా చికిత్సలను వీనినుండియు నితర శోధనల
నుండియు రోగములయొక్క గృహచికిత్సలకు మృత్తికయు
మూల్యపదార్థమని నిర్ధారణ గాంచితిని.

వివిధమగు మృత్తికలన్నియు సమాన గుణదాయక
ములు గానేరవు. శుభ్రమగు నేలయందు త్రవ్విన పొడి
మట్టి మిక్కిలి గుణమిచ్చునది గాన నది గ్రహింపవలసిన
యును. అది మిగుల కొంచ్యపాకముగ నుండక రాయి యిసుక
మట్టికిని యిసుకకును మధ్యరకముగ నుండిన మంచిది. అప్పు
పేడ మొదలగు చెత్తలతో నది మిశ్రమమై యుండగాదు.
దాని జల్లెడతో జల్లింపవలెను. చల్లని నీటితో నాన బెట్టవలెను.
వాడుకకుముందు దానిని చక్కగ నంటుకొను నట్లుంచవలెను.
పిమ్మట నది శుభ్రమైన నారలేని గుడ్డతో కట్టబడవలయును.
చిక్కని పట్టు ద్రవ్యముగ దాని నుపయోగించవలెను. ఈ
బురద యెండిపోకమున్నె పట్టును తీసివేయవలెను. సామాన్య
ముగ నది రెండు మూడు గంటల వరకుండును. ఒకమారు గుప
యోగించిన బురద నింకొక సారి వాడరాదు. ఒకమారు రుపయో
గించిన బట్టను నెత్తురు మొదలగు మురికి పదార్థములు పోవు
నట్లు చక్కగ నుతికిన పిమ్మట మరల నుపయోగింప వచ్చును.
కడుపునకు పట్టు వేయవలసి వచ్చినపుడు మొదట దాని పైన నొక
వెచ్చని గుడ్డను కప్పవలెను. ప్రతివానొక డబ్బాయందు నిల్వ
పరచి యుంచుకొనవలెను. దాని నుపయోగించు సమయము

వచ్చినప్పుడు దానికై వెదకికొనకూడదు. ఆలస్యము చేసిన నపాయము కలిగించు తేలుకాటు మొదలగు వ్యాధులలో విలువయగు కాలము విస్తారము వ్యర్థము చేయవలసి వచ్చును.

నాల్గవ ప్రకరణము.

జ్వరము, తన్నివారణ మార్గములు.

మనమిపుడు కొన్ని విశేషవ్యాధులను వాని చికిత్సలను గూర్చియు విచారింప వలసియున్నది. అందు మొదటిది జ్వరము.

శరీరములోని యుష్ణముయొక్క యొకానొక స్థితిని జ్వరమందుము. ఈ రోగ మనేకభేదములుగా నాంగ్లేయ వైద్యులు విభజించి యున్నారు. అందు ప్రతిదానికి వేర్వేరు చికిత్సలు కలవు. సర్వసాధారణములగు వాడుకలను బట్టియు, నీ ప్రకరణములయందలి విధులను బట్టియు, అన్ని జాతుల జ్వరము లొకరీతి చికిత్సల వలననె కుదురునని మనము చెప్ప గలము. సామాన్య జ్వరము మొదలు మహామ్మారి వరకు (Bubonic Plague) చికిత్సలజేసి చూచితిని. అన్నిటియందు ననివార్య ఫలితములనే గాంచియుంటిని. 1904 సం॥ములో దక్షిణాఫ్రికాలో నున్న హిందువులకు ఘోరమగు

మహామారి వ్యాపించినది. 24 గంటలలోపల నీజబ్బు వచ్చిన 25 గరికి 23 గురు జనులు మరణించినంత కఠినముగ నుండెను. మిగిలిన వారిని వైద్యశాలకు గొనిపోవ నందొకడు మాత్రము జీవించెను. వానికి బురదపట్టు వేసిరి. బురద పట్టు మాత్రమే వాని ప్రాణముల నిలిపినదని చెప్పజాలము కాని యది వాని కుపకారము చేయలేదని మాత్రము పలుకలేము. వారవు [illegible]ల లో మంటతో గూడిన గొప్ప జ్వరముచే పీడితులగుచుండిరి. వారుస్మృతి తప్పియుండిరి. ఈ మట్టి పట్టు వేయబడిన వాడు రక్తమును మియుచు మిగుల జబ్బుగ నుండెను. వానికి కొంచెము పాల నిచ్చిరని తరువాత వైద్యులవలన తెలిసికొంటిని.

జ్వరము లనేకములు మలబద్ధముచే కలుగుచున్నందున తొలుదొల్త జేయదగు కార్యము రోగికి లంఘనము చేయించుటయే. లంఘనమువలన బలహీనుడు మరింత బలహీనతగాంచు ననుయూహ మూఢవిశ్వాసము. మనము తినిన యాహారమునందు రక్తముగ మారినభాగమే ప్రయోజనకారియు నియు మిగత భాగమంతయు కడుపునకు బరువునకు చేటునియును మన మిదివరకే తెలిసికొని యున్నాము. జ్వరరోగములయందు జీర్ణావయవములు మిగుల బలహీనములుగ నుండును. నాలుక జిగురుగను పెదవులెండి గట్టిగను నుండును. ఇట్టి స్థితిలో రోగి కేయాహార మొసగినను నది జీర్ణముగాక జ్వరమునకు సహకారియగును. లంఘనములను కట్టినయెడల వాని జీర్ణావయవములు తమవిధుల నెరవేర్చుకొన నవకాశము కలిగి యుండును. కనుక నొకటి రెండు దినములు లంఘనములు

కట్టవలసినయగత్యము కలుగుచున్నది. కూని పద్ధతి ననుసరించి రోజున కథమము రెండుస్నానముల జేయించవలెను. స్నానము చేయలేనంత బలహీనముగ రోగి యుండు నెడల వానిగర్భమునకు బురదపట్టు వేయవలెను. తల మిగుల వేడిగగాని నొప్పికలిగిగాని యున్నయెడల తలకుమట్టి పట్టు వేయవలెను. సాధ్యమగునంతవరకు రోగిని మంచిగాలి తిగులుచోట్ల బరుండబెట్టవలెను. వానికి నిండుగ బట్టకప్పవలెను. భోజనకాలమందు చక్కగ వడకట్టిన నిమ్మకాయ రసమును చల్లని లేక మరుగుచున్న నీటిలో బాగుగకలిపి యివ్వవలెను. సాధ్యమగుచో శర్కరను చేర్చకూడదు. ఇది మంచి గుణమిచ్చు ను. రోగిపండ్లాపులుపున కెంతవరకోర్చునో యంతవరకెదానినీయ వలెను. పిమ్మట నొకయరటిపండు నంతనుగాని ముక్కనుగాని యియ్యవలెను. దానినొక గరిటెడు ఒలీవునూనెతోడను నొక గరిటెడు నిమ్మరసముతోడను చేర్చవలయును. దాహమగునెడ ల్కాగి చల్లారిన నీటియందు నిమ్మరసమును జేర్చి యిచ్చుచుండ వలెను. కాచనినీరెన్నడీయరాదు. జ్వరితునకు వీలయినంత తక్కువసంఖ్యగల వస్త్రము లుండవలెను. సన్నిపాతజ్వరాది బాధలచే బీడింప బడినవారుకూడ నీస్వల్ప చికిత్సలచే స్వస్థతగాంచి పూర్ణారోగ్యమును గాంచి యున్నారు.

క్వైనైనువలన జ్వరములు కుదిరిన ట్లగపడును గాని యది వరుసగ నితరరోగముల యుత్పత్తి కాలవాలమగును. క్వైనైను మిగుల నుపయోగపడు మన్య జ్వరములయందు సైత మది స్థిరగుణమిచ్చియుండుట నే నరుదుగగాంచియున్నాను.

ఇందుకు వ్యత్యయముగ మన్యుజ్వర పీడితు లకేకులకు పైని దెలిపిన చికిత్స స్థిరగుణ మిచ్చియుండిన రోగుల ననేకుల నేను గాంచియుంటిని.

జ్వరములో పాలు మాత్రమే పుచ్చుకొనవలెను. అనేకులకు, పాలు కఠినముగ జీర్ణమగుపదార్థమగుటను, ప్రారంభదశలో నదియనేకులకు హాని చేసియుండెనని నాయనుభవమువలన గనుగొంటిని. పాలియ్యవలసి వచ్చినయెడల గోధుమను, కాఫి రూపమున నిచ్చుట మంచిది. నీటిలో చక్కగ నుడికించిన కొంచెము వరిపిండితోనైనను నియ్యవచ్చును. కాని జ్వరాధిక్యములో పాలెంతమాత్రి మియ్యరాదు. అట్టిసితిలో నిమ్మరసము మిగుల జయప్రదమగునని చెప్పవచ్చును. నాలుక శుభ్రమైన పిమ్మట నరటిపండు కూడ పథ్యమున చేర్చి పైని వివరించినరీతి నియ్యవలెను. మలబద్ధమున్నయెడల్య నెలిగారిమ చేర్చిన యుష్ణోదక వస్తి నిరేచనౌషధములకుబను లుపయోగించునది. అటుపిమ్మట ఒలీవు నూనెతో గూడిన పథ్యము కాల విరేచనము గావించుచుండును.



ఐదవ ప్రకరణము.

మలబద్ధము, గ్రహణి, కురుపులు, మూలవ్యాధి.

ఈప్రకరణమున నాలుగు వివిధరోగముల నొక్కెడ గుదిగుచ్చియుండుట ప్రథమ దృష్టిలో నద్భుతముగ గన్పట్ట వచ్చును. కాని నిజముగ నా నాలుగు నొండొంటితో సమీపించి కూడియుండుటను కొంచెమో గొప్పయో యొకేవిధమగు చికిత్సచే నివారించును. అజీర్ణపదార్థముచే పొత్తికడుపు దాపబడి యుండినపుడది తత్త్వానుసారముగనం దేదేని యొక వ్యాధికి మార్గము జూపును. కొన్ని తత్వములకది మలబద్ధము గలిగించును. ఝాడించి విరేచనము గాక కొంచెము కొంచెముగా మలము వెడలునపుడును విరేచనమగునపుడును విశేషబాధ కలుగునెడల నెత్తురు, చీము పడుట కలుగును. లేదా మూలములు బయలుదేరును. ఇతరములలో నీళ్లవిరేచనములయి యవి రక్తగ్రహణిగ మారును. ఇతర విషయములలో పీనసగలిగించి కడుపునొప్పితో గూడిన చీము విరేచనము లగుచుండును.

ఈ వ్యాధు లన్నిటియందును రోగి కాకలి మందగించును. వానిశరీరము తెల్లబారి బలహీనమగును. నాలుక జిగురగును. నిశ్వాసము దుర్వాసన కలిగియుండును. అనేకులు తలనొప్పి మొదలగు నితర బాధలచే పీడింపబడుచుం

దురు. మలబద్ధము నిశ్చయముగ సర్వసామాన్యమైయున్నది. తన్నివారణకుగాను పందలకొలది మాత్రలును వటుకములును చూర్ణములును కనిపెట్టబడియున్నవి. మదర్ సీగెల్సు సిరపు, ఈనోసు ఫ్రూటు సాల్టు మొదలగు సిద్ధౌషధముల ముఖ్యవిధి మలబద్ధమును తొలగించుటయే కావున వేలకొలది జనులు వానిని పూర్ణముగ నివారణ చేసికొను యభిలాషతో తాపత్రియపడుదురు. మలబద్ధము మొదలగు వ్యాధు లజీర్ణ ఫలితములనియు వాని నివారించుట కుత్తమ మార్గ మజీర్ణ కారణములను తొలగించుకొనుటయే యనియు నే వైద్యుడు గాని హకీముగాని నీకు తెలుపుచుండును. వారిలో ధారాళ స్వభావముగలవారు మాత్రలను చూర్ణములును దానము చేయుచుండుటకు నిర్బంధింప బడుచున్నారమని యందురు. నిశ్చయముగ నిప్పటి యౌషధప్రకటనములు వానిని గొను వారు మద్యపానాదులు చేయ నవసరము లేదనియు తమ కిష్టమువచ్చిన వానినెల్ల భుజింపనగుచు, త్రాగనగుననియు కూడ వ్యాఖ్యానము చేయుచున్నవి. ఇది యబద్ధమాలిక యని మా పాఠకులకు తెలుపనవసరము లేదు. ఈవి సాధనములన్నియు నారోగ్యమున కనివార్యాపాయకారులుగ నున్నవి. వానిలో మిగుల సౌమ్యమైనవి సయితము మలబద్ధమును పోగొట్టినను యితర రూపములగు వ్యాధుల బుట్టించుచున్నవి. అవి యేమాత్రమైన మేలు చేయునెడ రోగి తన జీవనమార్గముల నన్నిటిని పూర్ణముగ మార్పు చేసికొనవలెను. అట్లు చేయనియెడల ప్రాతరోగముల నవి పోగొట్టినవని యూహించినను నవి

క్రొత్తవానిని కలిగించుననుట నిర్వివాదాంశము.

మలబద్ధరోగమున నాహార మొత్తమును తగ్గించుట, నెయ్యి పంచదార మీగడ మొదలగు పదార్థములను ముఖ్యముగ వర్జించుట ప్రథమ కర్తవ్యములు. నిశ్చయముగ నాతడు దాక్షసారము, పొగాకు, భంగు, తేయాకు, కాఫీ, కోకో, యంత్రములచే విసరినపిండి, రొట్టెలు పూర్తిగ వర్జింపవలెను. ఒలీవునూనెతో మంచి ఫలముల నాహారముగ భుజింపవలెను.

చికిత్స ప్రారంభించుటకు ముందు ముప్పది యారు గంటలవరకు రోగిని లంఘనము చేయించవలెను. ఈ కాలమునను అటు పిమ్మటనుగూడ నిద్రించునపుడు గర్భమునకు మట్టిపట్లను వేయుచుండవలెను. ఇదివరకు తెలిపినట్లుగ నొకటి, రెండు కూనీ స్నానములు కూడ చేయించవలెను. ఆ రోగి ననుదిన మధమము రెండు మైళ్ల దూరము వరకైనను నడచున ట్లొనరింపవలెను.

మలబద్ధము, గ్రహిణి, మూలములు, కురుపులు మొదలగు కఠిన వ్యాధులీ సామాన్య చికిత్స వలన నివారణమై యుండుట నేను స్వయముగ జూచితిని. మూలములు పూర్తిగ కనబడకుండ పోవునప్పటి కవి బాధపెట్టుట మానును. మూలములవలన పీడితుడగువా డుష్ణోదకములో నిమ్మరసము కలిపి పుచ్చుకొనుట తప్ప యితరాహార మెద్దియు గొనకుండ ముఖ్యముగ జాగ్రత పడవలెను. రక్తముగాని, చీముగాని పడుచుండునంత కాలమిట్లు చేయవలెను. కడుపులో విస్తారముగ

నొప్పి కలిగియుండు నెడల బాగుగ కాచిన వస్త్రము ముక్కలతో గాని వేడినీటితో నిండిన సీసాతోగాని కాపటము పెట్టిన యెడల నది నివారించును. రోగి యనిశము ధారాళముగ గాలి వచ్చెడు ప్రదేశములయం దుండవలెనని తెలుపుట యనావశ్యకము.

మలబద్ధ రోగమున నారింజ, ద్రాక్ష మొదలగు ఫల జాతుల ముఖ్యముగ నుపయోగింపవలెను. ఆకలి లేనప్పుడు కూడ నీపండ్లను దినవలెనని యభిప్రాయము గలదు. నోటి యం దరుచితో గూడిన పూతరోగములో వీని నెంత మాత్రమును దినరాదు.

ఆరవ ప్రకరణము.

అంటువ్యాధులు (మశూచి.)

అంటువ్యాధుల చికిత్సలను గూర్చి తెలుపనారంభించెదము. అవియన్నియు సామాన్యోత్పత్తి గలిగియున్నవి. వానిలో మశూచి ముఖ్యమైనది. కావున దానిని ప్రత్యేకప్రకరణమున దెలుపుచున్నారము. మశూచీరోగమును గూర్చి మనమందరము మతిఘోరముగ భయపడుచుందుము. దానిని గూర్చి చిత్ర విచిత్రాభిప్రాయముల గలిగియున్నాము. హిందూదేశమున దాని నొక దేవతగనెంచి పూజించుచున్నాము. క్రమ [illegible]

నము గాఉండుటచే రక్త మపరిశుభ్రమై యితరవ్యాధులు జనించునటుల నిధియును గలుగుచున్నది. శరీరమందు కూడి యుండు విషపదార్థమంతయు మశూరీ రూపమున పైకి తరుమ బడును. ఈ యభిప్రాయము సరియగునెడల మశూచకము నకు భయపడవలసిన యవసర మొకింతయును లేదు. అది నిజముగ నంటువ్యాధియె యగునెడల నొండొరుల తాకిన వారికెల్ల నది ప్రాప్తించును. ఎల్లపుడు నట్లుజరుగుచుండుట లేదు. మశూరీరోగము గలవానిని తాకుటకుముందు కొన్ని ముందు జాగ్రతలను ముఖ్యముగ దీసికొనిన యెడల వానిని ముట్టు కొనినను యేహానియు కలుగనేరదు. స్పర్శమాత్రమున మశూరి కలుగనేరదని నిశ్చయముగ సిద్ధాంతము చేయజాల ము. ఇతరులనుండి వ్యాపింప ననుకూలమగు శరీరతత్వము గల వారి కావ్యాధి ప్రాప్తించును. మశూరి కనబడిన ప్రదేశమున నొకకాలమున ననేకుల కదిప్రాప్తించుచుండుటకిదియు కారణ ముగ నున్నది. అది యొక యంటువ్యాధి యను మూర్ఖవిశ్వా సమున కది కారణమగుచున్నది. కావున దాని నాటంకపర చుటకు టీకాలు వేయుట నివారణ సాధనమను విశ్వాసమును పొంద జనుల తప్పుదారులద్రొక్కించు ప్రయత్నములను గూడ కలిగించుచున్నది. టీకాలు వేయు విధానమును వివరిం తుము. మశూరీ రోగి దేహమునుండి కారెడిరసిని యావు పొదుగున నెక్కించుట వలన సంపాద్యమగు ద్రవపదార్థమును చర్మములోని కెక్కించుటయె టీకాలు వేయువిధానము. మొదటి పద్ధతి యొకమారు టీకాలు పొడుచుటవలన జీవిత

కాలములో నెన్నఁడీ రోగము రాకుండునటుల తొలగించుచాలు
ను. కాని టీకాలు పడినవారు నయిత మీవ్యాధి బాధితులగుచు
న్నారని తెలిసినపుడు కొంతకాల మగునతరువాత టీకాలు
మరల వేయించుకొనవలెనను క్రొత్తయేర్పాటు కలిగినది.
ఇదివరకు టీకాలను పడియున్నను లేకున్నను మశూచి వ్యాధి
వ్యాప్తమయియున్న ప్రదేశములలోని జనులెల్లరును టీకాలు
వేయించుకొనవలయుననుట యిప్పటి పద్ధతిగ తేలినది. అందు
వలన నైదారుసారులును నంతకంటె నెక్కుడు మారులును
టీకాలు పడిన మనుజులు తటస్థించుచుండుట యసాధారణ
విషయము కానేరదు.

టీకాలను పొడిపించుకొనుట మొదలైనపు డభ్యాస
ముగనున్నది. మనకాలమున వాడుకలోనున్న యుదకి యీ
స్థలయందు సహితము కనబడని యన్ని విధములగు సమయములలో
గూడ ప్రాణాపాయమును గలిగించు విషయములలో
నొకటిగనున్నది. ఈపద్ధతిని పోషించువారు దాని నావశ్యకత
లేని వారివలన నవలంబింప బడుటతో సంతుష్టి నొందక జను
లందరి కొక రీతిని శిక్షాస్మృతులవలన కఠిన దండనల నిచ్చెదము
మని బెదరించి దాని నవలంబించ బలవంతపెట్టు చున్నారు.
ఈ టీకాల పద్ధతి పురాతనము కాదు. 1798 సంవత్సరమునుండి
యే యి నారంభించ బడినది. గతించిన యీ నూర్వ్రత్సర
ములలో టీకాలు పడినవారు మశూచి బాధితులు గానిదినను
నపభ్రంశమునకు లక్షలకొలది జనుల [illegible]
టీకాలు పడనివారికి మశూచి వచ్చునని నమ్మరాదు [illegible]

జాలరు. టీకాలు పడనివారు మశూచిరోగ పీడితులుగాక తేలిపోయినవా రనేకు లున్నారు. టీకాలుపడని కొందరు జనులకు మశూచికము వచ్చినదనియు, టీకాలు వేసికొనిన మాత్రమున నదిలేకుండ పోవుననియును నిర్ధారణ చేయ జాలము. ఇంతియగాక టీకాలువేయు పద్ధతి మిగుల నేహ్యా ముగ నున్నది. మనుష్య శరీరమున జొనిపెడు టీకారసి యావు పొదుగునుండి తీసినదిమాత్రముగాక ప్రత్యక్షముగ మశూరి కుండలనుండి తీసిన రసముకూడనుండును. దీనిని చూచిన మాత్రమున వమనముచేసికొనునంత యసహ్యాకర ముగ నుండును. దాని ముట్టుకొన తటస్థించునపుడు చేతు లను సబ్బుతో రుద్ది కడుగుకొందురు. దానిని రుచిచూడు మని యెవరేని బలికిన వారిపై కోపమును విసుగును కలుగును. ఈ యేహ్యావస్తువును దినిన మనకు గుణమిచ్చును. టీకాలు పడిన వారిలో కొంచెముమంది మాత్రము దాని సత్యమును గ్రహించి యున్నారు. అనేక వ్యాధులలో నౌషధములు ద్రవరూపకాహారము దేహములోని కెక్కించుదురనియు, నోటితో భుజించుటకంటె నీ పద్ధతిచేత మిక్కిలి వేగముగ దేహమున నిందుననియు ననేకు లెరుంగుదురు. నిజముగ శరీరము ద్వారా యెక్కించెడు విధానమునకును వాడుకగ నోటిద్వార భుజించు పద్ధతికిని గలభేదము మొదటిది రెండవ దానికంటె వేగముగ జీర్ణమగుటయు, తత్క్షణమే రక్తమున మిశ్రమ మగుటయునుగ నున్నది. రెండవ విధానమున నెమ్మదిగ జీర్ణాదులు జరుగును. అయినను టీకాలు వేయించు

కొనుటకు మనము జంకుచున్నాము. ఇదివరకు చెప్పబడి నటుల పిరికివాండ్రు జీవన్మృతు లగుదురు. టీకాలు పొడి పించుకొనుటకు మరణభీతి వలన మహాశరీరరోగము వలని విరూపము నందుదుమను భయము చేతను మనము జంకు గొనచున్నాము. టీకాలను వేయించుకొనుట మతమునకును నీతికిని దూరమై యున్నది. మాంసమునుదినువారు సహి తము మృతకళేబరమునుండి రక్తపానము గావించుట మిగుల ఘోరకృత్యముగ నెంచెదరు. అట్టి స్థితిలో టీకాలు వేయు ట యన నేమి? యను ప్రశ్నమునకు నిర్దోషియగు పశు జంతువుయొక్క విషరక్తమును లోగొనుటయే యని జవాబు తెలుసు. అట్టి పాపయుక్తమగు మహాఘోరకృత్యము నొన ర్చుట కంటె వేయిసారులు స్ఫోటక రోగపీడితుడైనను, నంతె కంటెను ఘోరాతి ఘోరమగు వ్యాధులచే మృతిబొందినను దైవభీతిగలవానికి మిగుల శ్రేష్ఠతమముగ నుండును.

ఆంగ్లేయ దేశపు బుద్ధిశాలురలో ననేకులు విశేషముగ పాటుపడి టీకాలవలని నష్టముల ననేకములను కనిపెట్టియుండిరి. టీకాలను వేయించుకొనరాదని బోధించు సంఘమొకటి కుండ యచట బయలు వెడలెను. ఈ సాంఘికులు వెల్లరు టీకాలపద్ధతిపైని బహిరంగయుద్ధమును ప్రకటించి యందుచే ననేకులు కారాబద్ధులయిరి. టీకాలపద్ధతిపయిని వారి యాక్షేపణలను సంక్షేపముగ నిట చెప్పుచున్నాము.

(1) ఆవుల యొక్కయు దూడల యొక్కయు పొదుగు లనుండి టీకాల రసిని చేయుట వలన వేలకొలది నిర్దోషులగు

జంతువులు చెప్పజాలని బాధతోఁగూడి యుండును. టీకాల వలన నెన్ని లాభములు కలిగినను పై సాధు బాధ న్యాయమని తెలుపజాలము.

(2) టీకాల వలన నుపయోగము కలుగుటకు బదులుగ క్రొత్త వ్యాధులు జనించి యపార బాధాకరములగును. ఆ పద్ధతి మంచిదని తెలుపువారు కూడ నది ప్రారంభమయిన తరువాత ననేక నూతన వ్యాధులు బయలుదేరుట కాదన నేరరు.

(3) స్ఫోటకవ్యాధి గల వాని రక్తమునుండి తీసిన టీకాలరసి వానిని బాధించుచున్న సమస్త రోగముల జీవకణములను కలిగియుండి యవి యితరులకు వ్యాపింప జేయును.

(4) టీకాలు పడిన వారికి స్ఫోటకము రాదను నిశ్చయము లేదు. టీకాపద్ధతిని కనిపెట్టిన జెన్నరను వైద్యుఁడొక దండపై నొకసారి రక్తములోనికి రసము కలియునట్లు సూదితో గుచ్చుట వలన మశూచి యొక్క పూర్ణవ్యాప్తిని రక్షించగలదని మొదట యోచించెను. అది తప్పిపోసాగినపుడు రెండుదండలపయిని టీకాల పొడిచిన లాభించునని నిశ్చయించెను. అదికూడ గుణహీనము కాగా రెండు దండలపయిని పలుచోట్ల టీకాలపొడుచుట మంచిదని తలంచెను. ఏడుసంవత్సరములకొకసారి మరల టీకాలు వేయించుకొన వలయునని యూహించెను. తుద కీకాలము మూడు సంవత్సరముల క్రింద తగ్గించెను. ఈ యంశమున వైద్యులు సయితము నిర్దిష్టాభిప్రాయులు గాజాలకుండిరని యిదియంతయు స్పష్టపరచుచున్నది.

ఇదివరకు మేము దెలిపియున్నతీరున స్ఫోటకము టీకాలుపడిన వారి కంటసోకదనియు నిది రాకుండుట కందను టీకాలు పడవల యుననియు జెప్ప వీలు కాకుండుటయె దీని యథార్థము.

౫. టీకాలరసి యేమాత్రమైనను. ఒకవిధముగు మురికి నింకొకవిధముగు మలినము తొలగించునని యెదురు చూచుట మూఢోద్దేశముగ నున్నది.

ఇవియును నింక నిట్టియుక్తివాదముల వలనను టీకాలు వేసికొనగూడదను జనసామాన్యాభిప్రాయమును విస్తారముగ నీ సంఘ మిదివరకే పొందియున్నది. ఇందు కుదాహరణముగ నొకప్పు డొకపట్టణములోని జనులలో చాలభాగము టీకాలు వేసికోమని తిరస్కరించిరి. జనాభా లెక్కల వలన వారెల్ల రద్భుతముగ తోచునటుల స్ఫోటక రోగ విమారు లుగ నుండియుండిరని తెలియవచ్చినది. ఈ దురాచారము నెత్తివేయుట కాటంకము చేయునది వైద్యుల స్వార్థ పరతయె దీని యథార్థ హేతువు. టీకాల యాధారమువలన వైద్యు లకు వచ్చు నాదాయమునకు భంగము కలుగును గాన దీని వలన కలుగు కీడులు వారికి గోచరింపకున్నవి. అయినప్పటి కిని నిందుల కీడులను చక్కగ గుర్తించియుండుటచే టీకాల పద్ధతిపై శతృత్వము వహించిన వైద్యులు కొందరు మాత్ర మున్నారు. టీకాల పద్ధతిని జ్ఞానపూర్వకముగ నధిక్షే పించు వారు చట్టముల ననుసరింపక లోకమునకు కలిగెడు శిక్షలను బాధలను నెదుర్కొనగలుగునట్టి ధైర్య సాహసములుగల వారుగ నుండవలయును. అవసరమగుచో తమ విశ్వాస

మును ధృవపరచుకొన ప్రపంచమంతకు విరుద్ధముగ నొంటరిగ నిలిచియుండవలెను. ఆరోగ్యవిషయముల నాధారముచేసి కొని దాని నాక్షేపించు వారలావిషయమున సంపూర్ణ పాండిత్యమును సంపాదించవలెను. తమ యూహలు సరియైనవని యితరుల నొప్పించు శక్తి యుక్తుల కలిగి యుండవలెను. తమ యూహల నాచరణములోనికి దెచ్చి వాని నవలంబింప జనసామాన్యమును త్రిప్ప శక్తులుగ నుండవలెను. ఆ విషయమున నిర్దిష్టమగు మనోభావములులేక తమ విశ్వాసములను నిలుపుకొనుపాటి ధైర్య స్థైర్యములు చాలనివారు నిస్సందేహముగ రాజ్యాంగ చట్టములకు విధేయులగుచు, తమ చుట్టు నుండు లోకుల యభిప్రాయములకును, నభ్యాసములకును, విరుద్ధమగు తమ ప్రవర్తనమును చక్కబరచుకొనవలెను.

టీకాలపద్ధతి నాక్షేపించువారిదివరకు వివరింపబడిన యారోగ్య శాసనము లన్నిటి నతి ఖచితముగ నాలోకింపవలయును. ఈ శాసనముల నతిజాగరూకతతో గమనించు నెడల రోగసంబంధమగు సూక్ష్మజీవుల పోరాట్లు జీవశక్తులను శరీర తత్వమున స్థిరపరచును గావున నిస్ఫోటక మితర వ్యాధుల రాకుండ మంచిరక్షక మగును. శరీరములోనికి విషభరితమగు టీకాల రసిని జేర్చుట నాక్షేపించుచు నింకను ప్రకోప దీపకరమగు నింద్రియ సంబంధమైన విషమునకు లోబడినయెడల వారు నిస్సందేహముగ నీ విషయమున తమ యభిప్రాయముల నంగీకరింపుడని లోకుల నడుగు స్వాతంత్ర్యమును గోల్పోయెదరు.

స్ఫోటకము సరిగ కనపడినపుడు రోజుకు ముమ్మారు తడిగుడ్డతో చుట్టుటకు స్నానము చేయుట యుత్తమ చికిత్సయయి యున్నది. అది జ్వరమును పోగొట్టును. కురుపులు మానును. కురుపులపయిని తైలములను గాని మలాములను గాని యుపయోగింప నగత్యము లేదు. సాధ్యమగు నెడల నొకటి రెండుచోట్ల బురదపట్లు వేయవలెను. పథ్యము: అన్నమును తేలికైన క్రొత్తపండ్లును తినవలెను. ఖర్జూరము, బానము మొదలగు విలువగల పండ్లను తినరాదు. ఆర్ద్ర వస్త్రస్నానమువలన కురుపులు సామాన్యముగ నొక వారములో మానసాగును. అవి మాననారంభించని యెడల శరీరమందలి విషము పూర్తిగ వెలికి తరుమబడ లేదని గ్రహించవలెను. స్ఫోటకము భయంకర వ్యాధియని యోచించుటకు బదులు శరీరమందు పోగుపడి యున్న విషమును తొలగించుటకు యుక్తములగు నైసర్గికోపాయములని స్వభావసిద్ధమగు యారోగ్యమును తిరుగి పొందుటకు మనము యోచించుకొనవలెను.

స్ఫోటకము వచ్చినతరువాత కొంతకాలముదనుక రోగి బలహీనముగనుండును. కొందరితరవ్యాధులచే పీడితులగుచుందురు. ఇది స్ఫోటకమువలన గాదు. తన్నివారణ కుపయోగించిన మందులవలననే యైయున్నది. ఇటులే జ్వరపీడితునకు క్వినయినును నుపయోగించిన చెవుడు తరుచుగ కలుగుచుండును. సుఖవ్యాధులలో పాదరస ప్రయోగముకూడ ననేక క్రొత్తరోగములకు దారి చూపును. మలబద్ధమున తరుచు విరేచనౌషధ సేవ చేయుచుండిన మూలవ్యాధిని బోలు రోగ

ముల నుత్పాదించును. ఆరోగ్యముయొక్క ప్రధానశాసనములను జాగ్రతగ బరికించుటవలన రోగసంప్రాప్తి హేతువులను తొలగింప యత్నించుటయె గాఢ చికిత్సాతంత్రమయి యున్నయది. అట్టి వ్యాధులకు సిద్ధౌషధములని యెంచబడు నమూల్యములగు భస్మాదులు సహితము రోగుల కపాయకరమగు గుణము నిచ్చును. ఏలయన నవి కొంత యుపయోగము కలిగించిన ట్లగుపడినను దుష్టమగు కోరికల నుద్రేకింపజేసి యారోగ్యమును పూర్తిగ పాడుచేయును.

శరీరమందలి స్ఫోటకపు కుండలు చితికి మచ్చలు పడినపు డొలీవునూనెను తరుచు రాయుచుండవలెను. రోగి యనుదినము స్నానము చేయుచుండవలెను. అప్పుడు పెచ్చులు రాలిపోవును. మచ్చలు సయితము త్వరలో మాసిపోవును. చర్మము దాని మునుపటిరంగును నవకమును కలిగియుండును.

ఏడవ ప్రకరణము.

ఇతరములగు నంటువ్యాధులు.

మన మాటలమ్మవారికి దాని యప్పుడు వెరచినంత భయమును పొందకుందుము. అది యంత యుపద్రవకారి కాదు. దానివలె విరూపాదుల గలిగింపనేరదు. ఇతర విషయములలో నది మశూరీ రోగమువలె సరిగనుండును గాన దానివలె చికిత్సింపబడవలెను.

మహామారి భయంకరరోగము. అది కోట్లకొలది జనుల జంపుచున్నది. అది 1896 సం॥రమున మనదేశమున బ్రవేశించినది. వైద్యు లనేక పరిశీలనల గావించియు నింకను దానికి తగు నిర్దిష్టమగు మందును కనిపెట్టలేకుండిరి. ఈ దినములలో టీకాల వాడుక ప్రబలియున్నది వానివలన నీరోగము రాకుండ తొలగింపబడు నను విశ్వాస మొకటి వ్యాపించియున్నది. స్ఫోటకమునకు టీకాలెంత ప్రయోజన ... యిలో నటులనే మహామారీరోగమున ప్లేగు టీకాలుకూడ ప్రయోజన రహితములును పాపహేతువులునుగ నున్నవి. ఈవ్యాధికి సిద్ధౌషధ మెద్దియు గనుగొనబడక యుండినను, ఈశ్వరునియందుపూర్ణ విశ్వాసము గలవారికిని మరణమునకు భీతిజెందని వారికిని యీక్రింది చికిత్సలను దెలుప సాహసించుచున్నాము.

1 జ్వరముయొక్క ప్రాథమిక చిహ్నము లగుపడిన వెంటనే ఆర్ద్రవస్త్ర స్నానము (తడిదుప్పటులచుట్టి చేయించుస్నానమును) చేయించవలెను.

2 బిళ్ళకు దళసరిగ బురదను పట్టువేయవలెను.

3 రోగికి పూర్ణలంఘనములు కట్టవలెను.

4 దాహమగునెడల చల్లని నీటిలో నిమ్మకాయరసమును పిండి రోగి కీయవలెను.

5 గాలి ధారాళముగ వీచు తావున వాని బరుండబెట్టవలెను.

6 ఆరోగి కుపచారములు చేయుట కొకనికంటె నెక్కుడు జను లుండరాదు.

మహామారివ్యాధి యే చికిత్సలచేనయిన కుదురు నెడల వీనివలనగూడ కుదరగలదని మేము నమ్మకముతో నిర్ధారణచేసి చెప్పగలము. మహామారిరోగము యొక్క యుక్తమయిన యుత్పత్తి కారణము నింకను దెలియకుండినను దాని వ్యాప్తికిని యెలుకలకును సంబంధము కలదని తెలుపుటకు సంశయింపననవసరములేదు. కావున మహామారి వ్యాపించిన ప్రదేశమున నిండ్లలోని కెలుకలు జేరకుండున ట్లాటంకపరచుట కెల్ల జాగ్రతలను చేయవలెను. వానినుండి విముక్తి గనజాలనపుడు ఇంటిని విడిచిపెట్టవలెను.

ఆరోగ్య పథకముల నతిజాగరూకతతో నవలంబించుట, గాలి ధారాళముగ వీచు ప్రదేశములయందు నివసించుట, ఆరోగ్యకరమగు మితహితాహారమును భుజించుట, దేహపరిశ్రమను యుక్తముగ గావించుట, ఇండ్లు పరిశుభ్రముగను నందముగను నుంచుకొనుట, దురభ్యాస దూరులుగ నుండుట, సాధుసంక్షేప నిర్మల జీవయాత్రను నడపుట, మున్నగు కార్యముల జేయుచుండుటయె మహామారి రాకుండ నాపగల యుత్తమోత్తమౌషధములుగ నున్నవి. మిగతసమయములలోగూడ మనజీవితము లట్టివిగనె యుండవలెను. మహామారి మొదలగు నంటువ్యాధులు ప్రబలియుండు కాలములలో మన మినుమడి జాగ్రత్త కలిగియుండవలెను.

మహామారి శ్వాసయుక్తమగునపుడుమిగులనుపద్రవకరముగనుండును. అది హఠాత్తుగ ప్రాప్తించును. మూడువంతుల ముప్పాతిక తరచు ననివార్యముగ బ్రాణోపద్రవకారిగ

నుండును. రోగికి మిగుల హెచ్చైన జ్వరము తగులును. నిశ్వసించుటకు మిగుల కఠినముగ నుండును. అనేకులు స్మృతితప్పి యుందురు. 1904 సం॥ లో నీ యాకృతిగల మహామారి జోహానెస్‌బర్గులో బయలుదేరినది. ఇదివరలో తెలిపి యున్నటుల రోగము కలిగిన 23 గురు రోగులలో నొకడుమాత్రము జీవించియుండెను. గడ్డల మహామారి కెట్టి చికిత్సల జేయుదురో దీనికి నట్టిచికిత్సలనే చేయవలసి యుండును. కాని యిది స్వల్పభేదమును మాత్రము కలిగి యున్నది. ఈ రోగమున రొమ్ముయొక్క రెండు ప్రక్కలనుగూడ పట్లు వేయవలెను. ఆర్ద్రవస్త్రస్నాన చికిత్స గానింప నవకాశము చాలనియెడల తలకు పలచని బురద పట్టు వేయవలెను. ఇతర వ్యాధులవలె నిందు నివారణమునకంటె వ్యాధిరాకుండ నాటంకపరచ యత్నించుటయె యుత్తమ పథకమని వేరె తెలుప నగత్యము లేదు.

మహామారివలెనే విషూచి జాడ్యమును గూర్చి మిగుల భయోత్పాతము కలుగుచున్నది. విషూచి నిజముగ మహామారికంటె తక్కువ యుపద్రవకారి. దీనియందు ఆర్ద్రవస్త్రస్నాన విధాన ముపయోగకారి కానేరదు. కాని పొత్తికడుపునకు బురదపట్టు వేయవలెను. చివచివలాడుచు తిమ్మిరవలె నున్నచోట్ల వేడినీటితో నింపిన సీసాతో కాపడము పెట్టవలెను. పాదము లావనూనెతో రుద్దవలెను. రోగికి లంఘనములు కట్టవలెను. రోగి భయపడకుండునటుల జాగ్రత పెట్టవలెను. విరేచనము లతితరచుగ నున్న

యెడల రోగిని మంచముపైనుండి పలుమారు దింపరాదు. ఏటవాలైన మెరక మూకుడును విరేచన మందుపడునట్లు గ క్రిందనుంచవలెను. యుక్తకాలమున నీ ముందుజాగ్ర తల పడియుండిన నుపద్రవము కలుగు నను భీతి యంతగ నుండదు. ఈ వ్యాధి తరచు వేసవిలో వచ్చుచుండును. అప్పుడు మనము సామాన్యముగ నన్నివిధముల కాయలను మాగిన పండ్లను నమితముగ నాడుక భోజనమునకు తోడు గ తినుచుందుము. ఈ కాలమున చెరువులు నూతులు మొదలగువానియందలి నీరు తగ్గి యుండుటచే మనము త్రాగె డు నీరు కూడ మలినముగ నుండును. ఆ నీటిని వడకట్టి గాని కాచిగాని మనము త్రాగ యత్నింపము. మరియు నీ రోగుల మలమును తీసి పార వేయక పోవుటచే నందలి సూక్ష్మజీవులు వాయుమార్గమున వ్యాపించుచుండును. నిశ్చ యముగ ప్రతిదినమున జేయవలసిన యీస్వల్పకార్యముల నుపే క్షించి యుల్లంఘించుచున్నారమని మనము తలంచుకొని నపుడీభయంకరవ్యాధి మన నింతకంటె నెక్కుడుసారు లేల పీడింపకుండెనని మన మాశ్చర్య పడుదుము.

కలరా వ్యాపించియుండు రోజులలో మనము మిత ముగు లఘ్వాహారమును భుజింపవలెను. విశేషముగ నిర్మల వాయువును పీల్చుచుండవలెను. మనము త్రాగెడి నీటిని చక్కగా మరిగించి దళసరియగు శుభ్రవస్త్రముతో వడ కట్టవలెను. విషూచిరోగివిరేచనములను మట్టితో దళముగ కప్పు చుండవలెను. వట్టి రోజులలో కూడ మనము విసర్జించిన

మలమును బూడిదతోగాని పొడిమట్టితోగాని కప్పుచుండవలెను. మనమట్లు చేయునెడల నీరోగ వ్యాప్తివలన కలుగవలసిన కీడుకంటె తక్కువ యపాయము కలుగును. పిల్లి మొదలగు హీనజంతువులు సహితము మీ జాగ్రతను తీసికొనును. ఈ విషయమున వానికంటెను మనము హీనులుగ నున్నారము. అంటు వ్యాధులచే పీడింపబడు జనులయొక్కయు వారి చుట్టు నుండు వారియొక్కయు మనస్సులకు తామట్టిస్థితిలోను గూడ దుఃఖమునకు తావీయరాదనియు నట్లు గావించినచో భయము నరములను బిగించి ప్రాణప్రద్రవము నభివృద్ధి చేయుననియును పూర్ణముగ నాటునట్లు చేయవలెను.

ఎనిమిదవ ప్రకరణము.

మాతృత్వము - ప్రసవము.

వెనుకటి ప్రకరణములలో సామాన్య వ్యాధులలో కొన్నిటి యుత్పత్తి చికిత్సల నైక్యతను గనపరుచుటయే మా యుద్దేశము. నిశ్చయముగ తరుచు రోగపీడితులగువారును, తరుచు మరణభీతిచే గుందువారును, మేమెంత నిరుత్సాహము గావించినను నింకను వైద్యులయొక్క దయాపాత్రులగుచుందురని మేము పూర్తిగ నెరుగుదుము. అయినను ప్రకృతి విధానములచే తమ బాధ్యముల తొలగించుకొను

వారలు కొందఱైన నుండక పోరని మే మనుకొన సాహసించు చున్నాము. స్వభావ ప్రక్రియలచే వ్యాధుల పారదోలునెడ ముండెన్న డట్టి వ్యాధులు తమ్ము దరిజేరకుండ సురక్షితులగు దురు. మేమిచ్చిన యీ స్వల్పవిధుల నవలంబించుట నిశ్చయ ముగ తగునని యట్టివా రనుకొందురు. ఈపొత్తము ముగి యకమున్న మాతృత్వము శిశుపోషణము, మరికొన్ని యాక స్మిక రోగములు మున్నగువాని గూర్చి కొన్ని మనోభావముల గూడ తెలుపనెంచితిమి.

జంతుసృష్టిలో హీనజాతులయందు ప్రసవవేదన బొత్తి గ తెలియదు. సంపూర్ణారోగ్యవతులగు స్త్రీలవిషయము గూడ నిజముగ నట్లే యుండవలసి యున్నది. నిజముగ నీదే శపు కాంతలలో ననేకులు శిశుజననము సామాన్యవిషయ ముగ నెంతురు. తుది నిమిషమువరకు వారు స్వభావసిద్ధముగ జేయదగు పనులను జేయుచునే యుందురు. ప్రసూతి సమ యమున నొప్పులులేకనే ప్రసవింతురు. కూలిపనులుచేసి జీవించు స్త్రీలు ప్రసవానంతరము వెనువెంటనే తమ పనులను జేయబోవ శక్తి కలిగియుందురు. ప్రసవకాలమున పట్టణము లలోను నగరములలోను నివసించు నారీమణు లపారమగు ప్రసవవేదనను గాంచుటెట్లు సంభవించుచున్నది? ప్రసవము నకు పూర్వాపరముల యందుగూడ ప్రత్యేక చికిత్సావసర ము లేల కలుగుచున్నవి?

ఈ ప్రశ్నముల కుత్తరము లతిసులభములు నతివిచిత్ర ములునుగ నున్నవి. పురములయందు నివసించు కామినులు

ప్రకృతి విరుద్ధ జీవనము చేయుదురు. వారి యాహారములు, వారి విహారములు వారి వస్త్రాలంకారములు, వారి జీవనవిధానములును సాధారణముగ నారోగ్య జీవనుల స్వభావ విధానముల ప్రకోపింప జేయును. ఇంతియగాక యుక్తవయస్సు రాకముందే గర్భమును ధరించుటయగాక గర్భిణియయిన పిమ్మటను ప్రసూత్యనంతరమునను గూడ పురుషుల మోహవాగురుల జిక్కి కామతంత్రముల కెరయగుచుందురు. అందువలన నతిత్వరితావకాశముననే మరల నంతర్వత్నులగుచుందురు. నేడు మన దేశమందలి స్త్రీ జనము లక్షల కొలది నిట్టి దైన్య దౌర్భాగ్యస్థితిలో నున్నారు. ఇట్టిపరిస్థితులయందు జీవితము నరకతుల్యమని నా యభిప్రాయము. పురుషు లంత రాక్షసులుగ వర్తించునంతకాలము స్త్రీలకు సౌఖ్యము కలుగునను యాశ లేదు. పురుషులనేకు లీనిందను స్త్రీలపయినే మోపుచున్నారు. ఈ విషయమున స్త్రీ పురుషులలో నెవరిదోషమధికమను సంగతి నేర్పరచుట మనపని యెంతమాత్రము కానేరదు. అట్టి దోషమున్నదని కనపరచి దాని పరిహారమును దెలుపుటయే మన పనియై యున్నది. యుక్తవయసు రాకుండ గర్భిణియై ప్రసవానంతర మింద్రియసుఖానుభవమునందాసక్తి మన దేశమును విడిచిపోనంతకాలము వేదనారహితమగు సుఖప్రసవము ఘోరస్వప్నవార్తగా నుండునని వివాహితులగు జనులెల్లరు నన్ని కార్యములకంటె ముఖ్యముగ సత్యగ్రహణము చేయవలయును. స్త్రీలు బిడ్డపుట్టను గర్భధారణానంతరము నిశ్శబ్దముగ ననుభవింతురు.

ప్రసవబాధ యనివార్యమను తప్పటూహ వారికి గలదు. తమ యజ్ఞానమును చిత్త దౌర్బల్యమును తమబిడ్డల దినక్రమమున బలహీనులై వంగిపోవున ట్లొట్లొనర్చుచున్నవో వారు గనిపెట్టలేకున్నారు. ఈ యుపద్రవము నెంతన్యాయ మునకైన నోర్చి తొలగించుట స్త్రీ పురుషు లందరికి విస్పష్ట ధర్మముగ నున్నది. ఈ విషయమున స్త్రీ పురుషులలో నొకరేని తమ విధ్యుక్త ధర్మమును నెరవునెడ ప్రపంచమంత యు నుద్ధరించిన వారగుదురు. ఎవరుగాని యితరుని యొక్క దృష్టాంతమునకై నిరీక్షింప నగత్యము లేని విషయ ముగ నిది యున్నది.

అప్పుడు గర్భధారణ నిమిషము మొదలు నిజదారా సంగమమును పూర్తిగ వర్జించుట భర్తయొక్క ప్రథమధర్మ మని తేలుచున్నది. గర్భధారణాది నవమాసపర్యంత కాలమున భార్యయొక్క యుత్తరవాదిత్వము కూడ విశేష ముగ నున్నది. ఈ పవిత్రకాలమందలి తన జీవితయోగ్య తనుబట్టి పుట్టబోవు బిడ్డయొక్క స్వభావ మాధారపడి యుండును. సత్యము నామె గ్రహించున ట్లొనర్పవలెను. ఘనమగు యోగ్యవిషయములయం దామె మనోభావములు ప్రేమపూరితములుగ నుండునెడల బిడ్డకూడ యట్టి స్వభా వమునె కలిగియుండగలదు. కావున నీ తొమ్మిదినెలల కాలమున నామె నిరంతరము యోగ్యకార్యాసక్తయయి యుండవలెను. ఆమె మనస్సు భయము తొందర మొదలగు వానినుండి విముక్తి గాంచవలెను. దురాలోచనలకును దురుద్దే

శములకును చోటీయరాదు. ఆమె జీవితమునుండి యసత్యమును తొలగింపవలెను. సోమరి సంభాషణాది దుష్కృత్యములయం దొక లిప్తకాలమైన వృథపుచ్చరాదు. అట్టి తల్లికి జనించు బిడ్డ ఘనముగను బలముగను నుండ కేల మానును!

గర్భిణి తన శరీరము వలెనే మనస్సునుకూడ పరిశుభ్రముగ నుంచుకొనవలెను. నిర్మల వాయువు ననిశము పీల్చుచుండవలెను. తాను జీర్ణము చేసికొన గలిగినంత యారోగ్యకర లఘ్వాహారమును భుజించవలెను. పథ్యపానాదులనుగూర్చి యిందు తెలిపిన విధుల నవలంబించు నెడల వైద్య సహాయము నపేక్షించవలసిన యగత్య మించుకేని యుండదు. మలబద్ధ పీడితయగు నెడ పథ్యమున ఒలీవు నూనెను హెచ్చించవలెను. వాంతులు గలనాడు నీళ్లలో నిమ్మరసమునుపిండి పంచదార చేర్చకుండ సేవించవలెను. మసాలాద్రవ్యములను సువాసన వస్తువులను వర్జించవలెను. అనేక నూతన విషయములయం దభిలాష కూసిస్నానముల వలన నాపబడును. ఈ తొట్టిస్నానమామె బలమును జీవశక్తిని వృద్ధి జేయుటయేగాక బిడ్డకుట్లను శమింపజేయుటయందు కూడ ప్రయోజనకారిగ నుండును. కోరిక లూరుచున్న కొలది వాని నంకురముననే ద్రుంచివైచుచు నట్టి కోరికలకు విరుద్ధముగ నామె మనమును హరించుట కూడ యత్యావశ్యకము. గర్భస్థార్భక క్షేమమునకై తలిదండ్రు లిరువు రనిశము భద్రముగ నుండవలెను.

ఈ కాలమున తన భార్యతో నేవిధమయిన చిరాకును లేకుండ నుండవలెను. ఆమె యుల్లాసముగను సుఖముగను నుండు రీతిని నడుపుచుండవలెను. గృహకృత్యములలో భారమగు కార్యముల నామె చేయరాదు. అనుదినము కొంతకాలము నిర్మలవాయువునం దామె సంచరించున ట్లొనర్చుచుండవలెను. ఈ కాలమున మందు మాకు కొంతమాత్ర మీరాదు.

తొమ్మిదవ ప్రకరణము.

శిశుపోషణము.

మంత్రసానియొక్క విధుల నీ ప్రకరణమున వర్ణింప నుద్దేశించ లేదు. కాని బిడ్డపుట్టినతరువాత దానినెట్లు పోషించవలెనో కనబరుచుటకు మాత్ర ముద్దేశించితిమి. ముందు తెలిపిన ప్రకరణముల జదివినవారు గర్భస్రావ కాలమున గాలిరాని చీకటి గదిలో మంచముక్రింద కుంపటిని బెట్టి మలిన శయ్యపైని తల్లిని పరుండబెట్టుట యెంతహానికరమో వేరుగ జెప్పనక్కరలేదు. ఈ యభ్యాసమిక్కాలమున గౌరవింపబడుచున్నను నవి యపాయకర ఫలితములతో నిండి యున్నవి.

శీతకాలమున బాలింతను నిస్సందేహముగ వెచ్చగ నుంచవలెను. ఈపని మంచి బూర్నీసు లుపయోగించుటవలన చక్కగ జరుగును. గది మిగుల చల్లగనున్నయెడల కుంపటి పెట్టవలెను. ఆకుంపటిని వెలుపల వెలిగించి పొగయంతయు పోయినపిమ్మట గదిలోనుంచవలెను. అప్పుడయిన నామె పరుండిన మంచముక్రిం దుంచరాదు. ప్రక్కపై నుష్ణోదకపుసీసా లుంచుటవలన నుష్ణమును కలిగింపవచ్చును. శిశుజననానంతరము మరల నుపయోగించుటకుముం దన్నిబట్టలను దుప్పటులను పరిశుభ్రముగ నుతికించవలెను.

శిశువుయొక్క యారోగ్యమంతయు తల్లియారోగ్యముపయి నాధారపడియుండును. కాన యామె యాహారజీవన విధానములను గూర్చి ప్రత్యేకము శ్రద్ధకలిగి యుండవలెను. ఆమెకు గోధుమరొట్టె, అరటిపండు మొదలగు మంచిపండ్లు ఒలీవునూనె తిననిచ్చినయెడల ఆమె వెచ్చగను బలముగను నుండుటయేగాక విస్తారము పాలుకూడ పడును. ఒలీవునూనె తల్లిపాలకు మంచిగుణమును కలుగజేయును. బిడ్డకు మలబద్ధము చేయకుండ నుపయోగించును. బిడ్డ జబ్బుగనున్నయెడల తల్లి యారోగ్యస్థితిని బరీక్షింపవలెను. బిడ్డకు మందులిడుట దానిని చంపుటవంటిది. బిడ్డ తన లేతశరీరములోనికి వాని విషగుణమును సులభముగ దీసికొనగలదు. కావున మందులను తల్లికే యొసగవలెను. అందువలన వానియందలి మేలుగుణములను పాలద్వారా బిడ్డకెక్కును. శిశువు దగ్గు విరేచనములు మొదలగు బాధలచే పీడింపబడునెడల భయపడనగు

త్యము లేదు. ఒకరోజు నిరీక్షించవలెను. పిమ్మట దాని మూలకారణమును దెలిసి ప్రయత్నించి దానిని తొలగింపవలెను. అందుకుగా నల్లరిచేయుచు భీతిచెందుటవలన మరింత పాడు చేయుదురు. బిడ్డకనివార్యముగ కవోష్ణోదకమున స్నానము చేయించవలెను. దానివస్త్రములు సాధ్యమగునంత తక్కువగ నుండవలెను. కొన్ని నెలలవరకు బట్టలేకుండుటయె మంచిది. బిడ్డను పలచనయగు మెత్తని తెల్లదుప్పటిపై పరుండబెట్టి వెచ్చని బట్టతో కప్పవలెను. ఇట్లొనర్చుటవలన చొక్కాయి లవసరములేకుండును. బట్టలు మురికిగాకుండ నాపును. బిడ్డను దృఢముగను బలముగను జేయును. శుభ్రమయిన బట్టను నాలుగు మడతలుగబెట్టి బొడ్డు ముడిపైనుంచి దానిపైనొక బొందుతో సరిగ కట్టవలెను. బొడ్డుకు దారముగట్టి మెడచుట్టు వ్రేలవైచు నభ్యాసము మిగుల నపాయకరము. బొడ్డుపటకా వదులుగ నుండవలెను. బొడ్డుచుట్టునుండు భాగము చెమ్మగ నున్నయెడల దానిపయిని చక్కగ జల్లించిన సన్నని పిండిని మెల్లగ జల్లవలెను.

తల్లిపాలు సమృద్ధిగ నున్నంతవరకు బిడ్డకు చనుబాలను మాత్రమెపట్టవలెను. అవి చాలనినాడు వేయించిన గోధుమలను పిండిగ విసరి వేడినీళ్ళలో కలిపి కొంచెము బెల్లమును జేర్చి చనుబాలకు బదులుగ నుపయోగించవలెను. అది మిగుల మంచి ఫలితమునిచ్చును. అరటిపండులో సగము ముక్కను చక్కగ పిసికి యరగరిటెడు ఒలీవునూనెతో మిళితము జేసి బిడ్డకిచ్చిన ముఖ్యముగ సుగుణమిచ్చునదిగనుండును.

ఆవుపాలను బట్టునెడల వానితో మూడింట నొకపాలు నీరుఁ జేర్చి బాగుగ నుడుకు పర్యంతము మరిగించవలెను. అప్పుడందు కొంచెము స్వచ్ఛమగు బెల్లమునుకూడ కలుపవలెను. బెల్లమునకు మారు శర్కర నుపయోగించుట మిగుల హానికరముగ నుండును. ఆబిడ్డ క్రమముగ ఫలాహారమున కలవాటు పడునట్లు చేయవలెను. అట్లు చేయుటచే దాని రక్త మారంభమునుండియు స్వచ్ఛముగ నుండును. బిడ్డ ధైర్యముగను ప్రకాశమానముగను పెరుగును. తమ బిడ్డలకు పండ్లు రాకమున్న గాని వచ్చినతోడనే గాని యన్నము, కూరలు, పప్పు మొదలగు పదార్థములను తినిపించసాగు తల్లు లా బిడ్డల కపారమగు హానిని గావించుచున్నారు. కాఫీ, టీనీళ్లను వర్జించుడని వేరుగ జెప్పనగత్యములేదు. బిడ్డ నడువజాలినంత పెద్దగ పెరిగినపుడు కుడితినీ మొదలగు బట్టలను కట్టవలెను. ఇంకను పాదములు వట్టివిగనే యుంచవలెను. అందువలన నది స్వేచ్ఛగ సంచరింప వీలు కలుగును. జోళ్ల నుపయోగించుట వలన రక్తము ధారాళముగ ప్రసరించుట నాపును. కఠినమగు పాదముల యొక్కయు కాళ్లయొక్కయు నభివృద్ధికి భంగకరమగును. బిడ్డకు పట్టు, జరీబట్టలను, టోపీ, కోటు, మున్నగు నలంకారములనుతొడిగి ముస్తాబుగావించుట మోటుయభ్యాసము. స్వభావజన్యమగు సౌందర్యము నట్టిహాస్యాస్పదములగు వస్త్రాలంకరణాదులచే నభివృద్ధిచేయ యత్నించుట దంభమూర్ఖతలను ప్రకటించును. బిడ్డ పుట్టినదాది దాని విద్యాభ్యాస మారంభమగుననియు, తలిదండ్రులే యుపాధ్యాయులయి బోధింపవలెనని

యును మనము జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. బెదరింపులను శిక్షలను నుపయోగించుట, బిడ్డల కమితాహారమును కుత్తుక బంటిగబెట్టు దురభ్యాసమును నిజమగు విద్యాపద్ధతుల కవమానకరముగ నుండును. "యథామాతా తథాశిశు" యను నార్యోక్తి కలదుగాన తలిదండ్రుల దృష్టాంతములు నభ్యాసములును బిడ్డల సత్ప్రవర్తనలను యోగ్యతలును ముఖ్యముగ నేర్పరచును. జననీజనకులు బలహీను లగునెడ వారి బిడ్డలును బలహీనులుగ నుండురు. వారు విస్పష్టముగ మాటలాడుచుండిన బిడ్డలును స్పష్టముగ మాటలాడ నేర్తురు. వారు దుర్భాషలాడు దురభ్యాసమున దగిలియుండునెడల బిడ్డలు కూడ వారి ననుకరింతురు. అయోగ్యులుగ పెరుగుదురు. నిశ్చయముగ బిడ్డలు తమ మాతాపితరుల దృష్టాంతముల ననుకరించుట మానుష స్వభావము.

తలిదండ్రుల భుజములపయినున్న యుత్తరవాదిత్వ మెంతభారమయినదో మనము గనుచున్నారము. బిడ్డలకు యథార్థవాదులు సత్యసంధులు నిజసంఘాలంకారులుగ జేయగల విద్యనేర్పుట జననీజనకుల మొదటివిధి. జంతు వృక్ష వర్గములలో సంతతి నిరాఘాటముగ తలిదండ్రుల బోలియుండును. ఈప్రకృతిశాసనముల మనుష్యుడు మాత్ర మతిక్రమించగలుగునా? మనుష్యజాతమున మాత్రము యోగ్యులగు జననీజనకుల కయోగ్యసంతానము కలుగుట, ఆరోగ్యవంతులకు రోగిష్టులు జనించుట మొదలగు ననను గుణ్యావ్యాపారములను గనుచున్నాము. ఆస్థితియొక్క జవాబుదా

రీని పూనుటకు చాలినంత పెద్దవారము కాకముందే యబుద్ధి
పూర్వకముగ మనము బిడ్డల తండ్రుల మగుచుండుటయే
యట్టి యనర్థములకు హేతువగుచున్నది. తమ బిడ్డలను ఘన
మార్గవర్తులగునటుల తరిఫియ్యతుచేయుటయు సుగుణవంతు
లగు తలిదండ్రుల పవిత్రవిధిగనున్నది. తలిదండ్రు లిరువురు
సద్విద్య గరచియుండుట దీని కవసరముగనున్నది. తలిదం
డ్రులు విద్వాంసులు గానియెడలను, తమ యసంపూర్ణత్వ
మును తా మెరిగియున్నపుడును, తమబిడ్డలను యుక్తమగు సంర
క్షకుల కొప్పించుట వారి విధాయక కృత్యముగ నున్నది. పాఠ
శాలకంపిన మాత్రమున తమబిడ్డల కున్నతమగు యోగ్యత
కలుగునని నిరీక్షించుట కేవల మవివేకముగ నుండును. ఇంటి
కడ నేర్చిన బోధనకును, బడియందు గ్రహించిన బోధనకును,
వ్యత్యాసమున్నయెడల బిడ్డ యభివృద్ధిగాంచు యాశయే
యుండనేరదు.

ఇదివరకె తెలిపియున్న రీతిని బిడ్డయొక్క నిజమగు
విద్యాభ్యాసము జననలిప్తనుండియు నారంభమగును. జ్ఞాన
బీజముల నాటలలో చాలవరకు గ్రహింపనగును. నిశ్చ
యముగ నిది పురాతన గాథ. బిడ్డల పాఠశాలలకంపు నభ్యా
సము నిన్నమొన్న ప్రారంభమయినది. తలిదండ్రులు తమ
విధులను తమ బిడ్డల షాలన నెరవేర్పబడుటకుమాత్ర మంగీకరిం
చినయెడల వారి యభివృద్ధి కపారావకాశము కలిగియుండును.
కాని నిజముగ మనము మనబిడ్డల నాటబొమ్మలుగ జేయు
చున్నాము. వారి శరీరముల నందమగు వస్త్రభూషణాదులతో

నలంకరింతుము. వారికి కుత్తుకబంటిగ మిఠాయి మొదలగు మధురాహారముల మేపుదుము. శైశవము నుండియు ముద్దు మురిపములచే వారిని పాడొనర్చుచున్నారము. వారి యెడ మనకుగల కృత్రిమప్రేమవలన వారి నిచ్చవచ్చినట్లు నిరాటంకముగ పోనిచ్చుచున్నాము. మనమే లోభులము, విషయసుఖాసక్తులము, మర్యాద హీనులము, సోమరులము, శుభ్రరహితులమునుగ నుండియున్నపుడు మన యడుగుజాడలనే వర్తించు మనబిడ్డలు బలహీనులు దుర్మార్గులు స్వప్రయోజన పరులు సోమరులు యింద్రియ సుఖలంపటులు దుర్నీతి పరులునుగ మారిరన నేమియాశ్చర్యము గలదు? ఊహా పరులగు జననీజనకు లెల్లరీవిషయమును జక్కగ యోచించు కొనవలెను. ఏలయన మన దేశముయొక్క భవిష్యదభివృద్ధి యెంతయు వారిపై నాధారపడియున్నది.



పదియవ ప్రకరణము.

కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములు, నీటమునుగుట

సామాన్యముగ కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములను గూర్చియు తన్నివారణ సాధనములను గురించియు నీప్రకరణములలో నాలోచింతుము. ఈ విషయములనుగూర్చి సజ్ఞానము ప్రతిమానవున కత్యవసరముగనున్నది, అందువలన సకాల

సహాయము జేయనగును. విలువగల ప్రాణుల ననేకము నష్టముగాకుండ రక్షింపవచ్చును. ఇట్టిసందర్భమున జేయ దగినసాధనములను బాలురు సయితము నేర్చియుండవలెను. అట్లు నేర్చియుండిన వారు దయాళురును, కుశాగ్రబుద్ధులును నగు పౌరులుగ పెరుగుదురు.

నీటమునుగుటను గూర్చి ప్రథమమున దెలుపుచున్నాము. వాయువు లేక యేనరుడును నధమ మయిదునిమేషములకంటె నెక్కుడు కాలము జీవింపజాలని విధమున నీటమునిగిపోయిన వానిని పైకిదీసి నపుడు ప్రాణావశిష్టుడై యుండును. వాని పునరుజ్జీవితుని గావించుటకు తక్షణమే ప్రయత్నములు గావింపవలెను. ఇందుకుగా నీ రెండుపనులను చేయవలెను. కృత్రిమోచ్ఛ్వాస మొకటియును, ఉష్ణోత్పాదన మొకటియునై యున్నవి.

నదీ తీరములయందును ఏటి యొడ్డులను నవసరమగు సాధనములలవడనపుడు తరచు యట్టి ప్రాథమిక సహాయము చేయనగునని మనము మరువరాదు. అధమ మిద్దరు ముగ్గురాకాలమున నచట నుండినపుడుమాత్ర మట్టిసహాయ ముపయోగించును. ప్రాథమిక సహాయ మొనరించువాడు ఆధారములను ఓరిమి చురుకుదనము మొదలగు గుణములను కలిగియుండవలెను. అతడే తన ధైర్యస్థైర్యములను విడుచు నెడల నేమియు చేయజాలడు. అనుచరులు గావించు పనులను నాక్షేపించుచు చర్చించుచు వివరములను గూర్చి వాగ్వాదముచేయు నెడల కూడ నా మనుజుని కాశ లేదు. ఆ సంఘ

మున నుత్తమ మార్గదర్శి కావలెను. ఇతరు లతని యుత్తరు
వుల మిగుల చురుకుగ నవలంబింపవలెను.

నీటినుండి యీ మనుజుని పైకిదీసిన వెంటనే వాని
వస్త్రములను తీసివేయవలెను. శరీరమందలి తడియార్చవలెను.
పిమ్మట వానిముఖముపైకిని వానిచేతులు వానితలక్రిందను నుం
డునటులు పరుండబెట్టవలెను. పిమ్మట మనచేతిని వానివక్షస్థల
మునసుంచి వానినోటినుండి లోపలికివెళ్లిన బురదనీరును తీసివే
యవలెను. ఈసమయమున వానినాలుక వానినోటిపయికి
వచ్చును. అప్పుడు దానినొక రుమాలుతో పట్టుకొనవలెను.
అట్లు తెలివి వచ్చువరకు పట్టుకొని యుండవలెను. అనంత
రము వానితలయును వక్షస్థలమును పాదములకంటె కొంచె
మెత్తుగలేచునటుల వానిని త్రిప్పవలెను. తదనంతర మనుచరు
లలో నొకడు వానితలకడ మోకరించి యుండవలెను. రెండు
వైపులనున్న వానిచేతులను చాపి తిన్నగనుండునట్లు చేయ
వలెను. ఈసాధనముచే వాని పక్క టెముకలు యెత్తబ
డును. వెలుపలిగాలి వానిదేహమున చొరగలదు. పిమ్మట
వానిచేతుల నతిత్వరితముగ వెనుకకుదెచ్చి వానిరొమ్ము
మీద ముడువవలెను. అందువలన రొమ్ము సంకుచితపడి గాలి
తొలగిపోవును. దీనికి సహాయముగ చన్నీళ్లును వేడినీళ్లను
చేతులతోతీసి వానిరొమ్ముపయిని పోయవలెను. నిప్పు వెలి
గించుట కవకాశము కలిగునేని వాని శరీరమును నిప్పుతో
కాచడము చేయవలెను. పిమ్మట నలవడునన్ని బట్టలను వాని
దేహమునకు చుట్టబెట్టవలెను. ఆశరీరము నుష్ణముకలుగు

నటుల పూర్ణముగ చేతులతో రాయవలెను. నిరాశనంద కుండ చాలకాలమువరకు యీప్రయత్నములన్నియు చేయ వలెను. కొన్నివిషయములలో నట్టి సాధనముల ననేక గంటలవరకు శ్వాసము తిరుగ ప్రారంభించకముందును నెను కనుకూడ చేయవలెను. స్మారక చిహ్నము లగుపడిన తోడనె యెద్దియే నుష్ణపానీయము నొసగవలెను. ఉష్ణోదక మున నిమ్మరసము పిండిగాని, లవంగాలు, మిరియాలు, దాల్చి నీపట్ట, వీని కషాయములుగాని, ముఖ్యముగ గుణమిచ్చు నవిగ కనుగొనబడినవి. పొగాకు వాసనకూడ నుపయోగ కారిగ రుజువు పడినది. రోగిచుట్టు జనులను మూగనీయ రాదు. అందువలన వాయు ప్రసారము ప్రతిబంధించును. అట్టి విషయములలో మరణ చిహ్నము లిట్లుండును. "శ్వాస ము పూర్ణముగ నిలిచిపోవుట, హృదయముయొక్కయు, నూపిరితిత్తుల యొక్కయును, చలనము బొత్తిగ నిలిచి యుండుట," ఇది ముక్కుకడ నెమిలికన్నుంచిన కదల కుండిన తెలియనగును. శ్వాసమందలి చెమ్మవలన చూపుటద్దము నల్లబడకుండుట, కనుదృష్టి నిలుకడయయి యర నిమీలిత ముగ నుండుట, రెప్పలు బరువెక్కుట, దవడలు కదలకుండ స్థిరముగ నిలుచుట, వేళ్లు వంకరగుట, పండ్ల మధ్య నాలుక పైకి వెడలుట, నోటియందు నురుగు గ్రమ్ముట, ముక్కు మెరసినగుట, శరీరమంతయు తెల్లబారుట, యీ చిహ్నము లన్నియు నొకసారగుపడిన యీ మనుజుడు మరణించెనని తెలియ నగును. కొన్ని విషయములలో నరుదుగ నీ చిహ్న

ములన్నియు గనపడినను ప్రాణముండును. మరణముయొక్క నిశ్చయమయిన చిహ్నము శరీరము విడిపోవ నారంభించు టయే యయి యున్నది. పురాతనములను నౌషధ సాధనముల నోరిమిగ నుపయోగించు పర్యంతము రోగి చనిపోయి నాడని యెంచి యెన్నడును విడువరాదు.

పదునొకండవ ప్రకరణము.

కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములు, కాలుడుపుండ్లు, గాయములు.

ఏ మనుజుని బట్టలకయిన నిప్పంటు కొనునపుడు మిగుల తరుచుగ మనము భయ భ్రాంతులమయి హాని కలిగిన వానికి సహాయము చేయుటకు బదులుగ మన తెలివితక్కువ వలన మరింత చెడుగును కలుగజేయుచున్నాము. కనుక ట్టి విషయములలో నేమిచేయవలెనో తెలిసి కొనుట మన విధ్యుక్త ధర్మముగ నున్నది.

బట్టలంటు కొనినవాడు తన ధైర్యస్థైర్యములను విడిచి పెట్టరాదు. బట్టయొక్క యొకకొనను మాత్రమగ్నియున్న పుడుచేతులతో దానిని నలిపివేయవలెను. బట్టంతయునగ్ని వ్యాప్తి గాంచినపుడుగాని విశేషభాగ మంటుకొనినపుడుగాని యామనుజుడు నేలపరుండి నేలనుదొరలవలెను. తివాచీవంటి

దళసరి గుడ్డదొరికినయెడల తత్క్షణమె దానిని వానిశరీరముచుట్టును చుట్టవలెను. నీరుదగ్గరగనున్నయెడల దానిపయిని పోయవలెను. నిప్పుఆరిపోయినవెంటనె శరీరముయొక్క యేభాగమందయినను కాలినగాయములున్నయెడల మనముకనుగొనవలెను కాలుపులున్నచోట సామాన్యముగ శరీరమునకు బట్టయంటియుండును. అట్టిసందర్భములో నాయంటుకొనినగుడ్డను బలవంతముగ చింపివేయగూడదు. మెల్లగ కత్తెరతో కత్తిరించి కాలినభాగములందు దానిని చెదరనీయకుండ విడువవలెను. అట్లుచేయుటలో చర్మమూడి రాకుండచేయవలెను. ఇదిజరిగినతత్క్షణమున నీభాగములన్నిటికిని స్వచ్ఛమయిన బురదపట్లనువేసి వానిని గుడ్డలతో జరిగిపోకుండ కట్టవలెను. ఇదితత్క్షణమే మంటనుపోగొట్టి రోగిబాధను శమింపజేయును. శరీరమునంటియున్న బట్టయొక్క ముక్కలపయినికూడ నీపట్లు వేయవచ్చును అది యెండిపోవనారంభించినవెంటనే తిరుగ పట్టువేయవలెను. చల్లని నీరుతగులుటకు భయపడవలసిన కారణములేదు.

ఈవిధమయిన ప్రాథమిక సహాయ మొనరించియుండనియెడల నీదిగువ దెలిపిన విధు లుపయోగకారులుగ కనుగొనబడును. మొవ్వుఅరటియాకు పయిని ఒలీవునూనెనుగాని మంచినూనెనుగాని చక్కగపూసి గాయములపయిని వేయవలెను. అరటియాకులు దొరకనియెడల గుడ్డముక్కల నుపయోగించవచ్చును. అవిసనూనెను సున్నపునీటిని సమభాగములు కలిపి యుపయోగింపవచ్చును. దీనివలన గొప్ప లాభముకలదు. గాయముల కంటుకొనిన గుడ్డముక్కలు కాచిన

పాలు నీళ్లతో కలిపిన దానితో వానిని తడిపిన సులభముగ తీసివేయవచ్చును. రెండురోజులయిన పిమ్మట మొదటినూనె కట్టును తొలగింపవచ్చును. పిమ్మట క్రొత్తకట్లు ప్రతిదినము కట్టవలెను. కాలిన భాగములపయిని పొక్కులు లేచినయెడల వానిని పొడిచివేయవలెను. చర్మము నగత్యముగ తొలగింప నవసరములేదు.

చర్మము కాలుటవలన సామాన్యముగ నెర్రపుండ్లుపడి నయెడల బురదపట్టు వేయుటకంటె గుణమిచ్చు మందు మరి యొకటి లేదు. వ్రేళ్ళుకాలినయెడల నీపట్టు వేయునపు డా వ్రేళ్ళొకదానికొకటి తాకకుండునటుల జాగ్రతపడవలెను. ద్రావకములవలన కలిగిన గాయములును అన్నివిధములయిన కాలుడు పుండ్లకును నీ చికిత్సనే యుపయోగించవలెను.

పంద్రెండవ ప్రకరణము.

కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములు—సర్పదష్టము.

పాములను గూర్చి మనలో నిప్పటికిని వ్యాప్తిలోనున్న పిచ్చిసమ్మకములకు పారములేదు. అనాది సిద్ధముగ సర్పవిష యమున నుపద్రవమయిన భయమును మనము వృద్ధిచేసి యున్నాము. పాముపేరు చెప్పినమాత్రమున మనము భయ పడుదుము. హిందువులు సర్పముల బూజింతురు. సర్పపూ

జకై ప్రతిసంవత్సరమున నాగపంచమియను నొక ప్రత్యేక దినము నేర్పరచియున్నారు. ఆదిశేషుడను సర్పరాజు భూభారమును వహించుచున్నాడని వారూహింతురు. మహావిష్ణు వనంతనామక మహాసర్పమునందు శయనించియుండుటచే శేషశాయి యందురు. సర్పహారముల కంఠమున నలంకరించుకొనుటచే శివదేవుని నాగభూషణుడని పలుకుచుందురు. సర్వోత్కృష్టవస్తువుల వర్ణించుతరి దానిని వర్ణింప వేయితలలుగల యాదిశేషునకైన నలవిగాదందురు. సర్పముల జ్ఞానవివేకాది గుణములను గూర్చిన మనవిశ్వాసమును దెలుపుచున్నాము. కర్కోటక నామక సర్పము నలమహారాజును కరచి విరూపుని గావించెనని చెప్పుదురు. అందువలన నలుడు తనసంచారమునందేవిధమయిన హానిని పొందకుండ జేసినది. పశ్చిమదేశమందలి కొన్ని క్రైస్తవ జాతులలో నట్టి యూహాలు తటస్థించుచున్నవి. ఆంగ్లేయ మహాకవు లాంగ్లభాషలో "సర్పమువంటి జ్ఞానమును జంతువులను కలిగియున్నా"రని వర్ణించియున్నారు. క్రైస్తవ వేదమగు బైబిలు గ్రంథమున సయితా నవ్వను ప్రేరేపించుకొరకు సర్పాకృతి బొందినట్లు చెప్పబడియున్నది.

జనులెల్లరు సర్పములకు భయపడుటకు నిజమగు హేతువు ప్రత్యక్షముగ నున్నది. సర్పవిషము దేహమంతటను వ్యాపించిన యెడల తప్పక మృతినందవలసినదే. మరణ స్మరణ మాత్రమున మిగుల భయాక్రాంతుల మగుచుండ పాముపేరు చెప్పిన మరియును భయపడుచున్నాము. కావున మన సర్పపూజ మన భయమునకు హేతుభూత మగుచున్నది. పాము

స్వల్పజంతువగునెడల మనచే నారాధింపబడకయే యుండును. అది పెద్దజంతువగుటను బట్టి నింతయుగు నాకర్షణ శక్తిగల దగుటను దానికి దేవత్వారోపణ గావించి పూజించుచున్నాము

పాము పశుబుద్ధిగల జంతువనియు, కనబడినవెంటనే దానిని చంపవలెననియు నిప్పటి పాశ్చాత్య ప్రకృతిశాస్త్రజ్ఞులు సిద్ధాంతీకరించియున్నారు. దొరతనమువారి లెఖ్ఖల వలన 20,000 ల మందికి తక్కువగాకుండ ప్రతిసంవత్సరము హిందూదేశమున సర్పదష్టమువలన చనిపోవుచున్నారని మేము తెలిసికొనియున్నాము. దొరతనమువారు విష సర్పమును జంపిన వారికి బహుమానము లొసగుచున్నారు. అందువలన దేశ మేమాత్రమయిన లాభము గాంచిన దాయను యొక ప్రశ్న యడుగబడుచున్నది. పామెప్పుడును స్వేచ్ఛగా కరవదని మన యనుభవమువలన మన మెరిగియున్నాము. కాని దాని కేవిధమయిన తొందర కలిగినను పగదీర్చుకొను నుద్దేశముతో మాత్ర మది కరచును. దాని యూహలు దాని నిర్దోషిత్వమును దెలుపుచున్నవి. హిందూస్థానముననైనను యందలి యే భాగముననైనను పాములనుండి విముక్తి గావింప యత్నించుట గాలితో ద్వంద్వయుద్ధము చేయ బ్రయత్నించుట వలె మిగుల హాస్యాస్పదముగను నిష్ఫలముగను నుండును. ఒకానొక ప్రదేశమునందు పాములులేకుండ నాశనము గావింపవచ్చునుగాని విస్తారముగ నాపని గావించుట సాధ్యము కానేరదు. హిందూదేశమువంటి గొప్పదేశములో పూర్తిగ సర్పదష్టములు లేకుండ నిర్మూ

లముచేయు ప్రయత్న మనివేశముతో గూడినసాహసకార్య మనుట నిస్సంశయము.

మనలను ఇతర జంతు జాలమును సృజించిన దేవుడే పాములనుగూడ పుట్టించి యున్నాడను సంగతి యెన్నడును మరువకుందుముగాక. దేవుని మార్గములు బోధ నా సర్థ్యములు కాని సింహము పులి పాము తేలు మున్నగు దుష్ట జంతువులను మానవజాతిని వినాశము గావింప దేవుడు సృజించి యుండలేదని మనము మనో నిశ్చయము కలిగి యుండవచ్చును. కనబడిన చోటులనెల్ల తమ్ము నాశనము చేయుచుండుటచేత మనుష్యజాతి, తమ వినాశము కొరకు దైవముచే సృజింపబడి యున్నదని పాములన్నియు సభచేసి తీర్మానించుకొనిన యెడల నా తీర్మానమునకు మన మంగీకరింతుమా? ఎన్న నంగీకరింప నేరము. సర్పము జన్మ చేతనే మనుష్య శత్రువని యనుకొనుట నిశ్చయముగ పొరపాటు.

అడవులలో తిరుగుట వాడుకగా నుండిన యసిసీ వాసియగు సెయింటు ఫ్రాన్సిస్సు దొరగారను మహనీయుడు పాములచేగాని వన్యమృగములచే గాని యేహానిని గాంచలేదు. అవి యాయనతో మిగుల స్నేహభావముతో నుండసాగెను. అట్టులే వేలకొలది యోగులును ఫకీరులును హిమాలయస్థానారణ్యములలో సింహ శార్దూలాదులు సర్పములు మొదలగు క్రూరవన్యసత్వములనడుమ జీవించుచుండిరి. ఈ జంతువులవలన వారెన్నడు నెవరును మృతిజెంది యున్నట్లు

వినియుండలేదు. "వారా యరణ్యములలోనే మృతిజెంది యుండిరి. మనము చాలదూరమున నుండుటచే దానిని గురించి వినియుండలే"దని వాదింపవచ్చును. అటులనే యంగీకరంతము. అరణ్యవాసులగు యోగుల సంఖ్యను, కానల నుండు సర్పవ్యాఘ్రాది వన్యజంతువుల సంఖ్యతో సరిపోల్చిన యెడల నత్యల్పము. అందుచే నీ జంతువులు మనుష్యశత్రువులుగ నుండునెడల యోగికుల మంతయును నితరాటవిక జీవులును నిరాయుధులుగ నుండుటచే వాని యాఘాతములను తొలగించి రక్షించుకొనజాలనందున నతిత్వరగ నవినశించును.

వారేవిధమునను నశింపలేదు. కాబట్టి సర్పముల వలనను, వన్యసత్వముల వలనను నడవులలో నేయుపాయమును లేక జీవించుచున్నారనుట నిర్ధారితాంశము. మనుష్యుడితర జీవులయెడల శత్రుత్వము వహించకుండునెడల నవి వానికి శత్రువులు కానేరవను సిద్ధాంతమందు నాకు పూర్ణ విశ్వాసముకలదు. మనుజుని గుణవిశేషములలో ప్రేమ మిగుల గొప్పది. అదిలేకున్న దైవపూజ వ్యర్థమగును. అది యన్నిమతములకు మూలకారణముగ నుండును.

ఇంతియెగాక సర్పవన్య సత్వాదుల క్రూరత్వము మనుష్యస్వభావముయొక్క ప్రతిఫలమును దాని ఫలితమును నని మనమెంచి తీరవలెను. సర్పాదులకంటె మన మల్పహింసకుల మగుదుమా? మన జిహ్వాలు పాముకోరలకంటె నల్పవిష భరితములా? పులులు సింహములు మొదలగు క్రూరవన్య

సత్వములవలె మనమును నిరపరాధులగు మనసోదరులను మన కెరజేసికొనుచుండలేదా? మనుజుడు సంపూర్ణముగ హింసాస్వభావదూరుడగుచో నితరజంతు జాలమంతెయు వానితో సఖ్యము కలిగియుండునని సమస్త వేదశాస్త్రము లుద్ఘోషించుచున్నవి. సింహామునకును గోవత్సపిల్లకును జరుగు భయంకర కలహాములు గంధరగోళములవంటి ఘోరమగు పోరులు మన స్వంతజంతువులలో జరుగుచున్నపుడు అంతకంటెను విశేషసంగతు లీబాహ్య ప్రపంచమున జరుగుచుండిన నేమి యాశ్చర్యము?

మనచుట్టునున్న ప్రపంచముయొక్క భావమాత్రుల ముగ మనమున్నాము. బాహ్యప్రపంచముయొక్క యన్నిరూపములును మనహృదయాదర్శమున ప్రతిఫలించుచు కనబడును. మనము మనస్వభావమును మార్చుకొను నెడల మనచుట్టునున్న సర్వప్రపంచము ననివార్యముగమారును. బలవత్తరముగు నాత్మబోధాసహాయమువలన తమస్వభావమును మార్చుకొను స్త్రీపురుషులకు ప్రత్యేకముగ ప్రపంచమంతెయు భిన్నరూపము పొందియున్నదని మనముకనుగొందుము. దైవసృష్టియొక్క మహావైచిత్ర్యమును, సుఖముయొక్క నిజమగుున మహారహస్యమునునిదియె. మనప్రవర్తన ననుసరించి మనస శ్యాసత్యములుండును. ఈవిషయమున మనమితరుల నెంతమాత్రము విశ్వసింప నగత్యములేదు. సర్పదష్టమునుగూర్చి యథకముగ వ్రాసినందుకు క్షమాపణమిదియె. పాముకాటునకు మ వలచికిత్సా మాత్రములను దెలుపుటకంటె నీవిషయమున కే

రికొంత విస్తరించి తెలుపుట మేలనియెంచి యవివేకయుక్తభ
యవిముక్తులమగుటనుగూర్చి కనపరచుట బాగనియెంచితిమి.
మేముచర్చించిన పద్ధతుల నొకసామాన్యమహాశయుండేని యాచర
ణమునకు దెచ్చికొనినయెడల మాయత్నము సంపూర్ణఫలయు
క్తమయ్యెనని సంతసింతుము. ఇంతియగాక జనాదరమునుగాం
చిన సుఖాధారపద్ధతులను దెలుపుటకుగాను ఈపుటలనువ్రా
యుట మాయాశయముగాదు. ఆయంశము నామూ
లాగ్రముగ పరికించి యారోగ్యమునుగురించి ముఖ్యాంశముల
వివరించుటకుగాను దీనినివ్రాసితిమి.

సంపూర్ణారోగ్యవంతుడును, సుష్టోద్రేకముచే రక్త
మాలిన్యము గాంచని వాడును, ఆరోగ్యకరసాత్వికాహారభోక్త
యును, తాత్కాలికసర్పవిషబాధితుడు గానేరడు. ఇందుకువ్యతి
రేకముగ త్రాగుబోతును, ననారోగ్య భోజనమొనర్చుటచే ర
క్తము కలుషితమగు మనుజుడును సర్పదష్టుడగుచో నావిషము
తత్క్షణ మెక్కుటయే గాక ప్రాణాపాయకరముకూడ నగును.
ఉప్పు మొదలగు పదార్థములను వర్జించిన వాడును, ఫలాహార
మాత్ర జీవియు నగువా డేవిధమయిన విషబాధితుడు గాకుం
డు నంత స్వచ్ఛముగ నుండునని యొక వైద్యుడు దృఢముగ
బలికియున్నాడు. ఇది యెంతవరకు సత్యమో తెలుపుటకు చా
లినంత యనుభవము నాకీ విషయమునలేదు. ఒకటి రెండు వ
త్సరముల వర కుప్పు మొదలగు పదార్థములతో కలియని
యాహారమును భుజించు వాడు ఇంత బలిమిని పొందజాలడ
ని మేము చెప్పగలము. దురభ్యాసముల వలన చిరకాలస్థము

గ మలినమయి విషప్రాయమైన రక్త మొకటి రెండు నిమిషముల స్వల్పకాలమున యుక్త స్థితిలోనికి రాజాలదు.

భయభ్రాంతులును నాగ్రహాగ్రస్తులును సామాన్యస్థితి యందుండు వారికంటె నతి సుకరముగను నతి వేగముగను విషపీడితులగుదురని ప్రకృతి శాస్త్రప్రమాణముచే ఋజువు చేయబడియున్నది. భయకోపములు నాడిని, హృదయమును, సామాన్యముగ నుండు వేగముకంటె నెక్కుడు వడిగ కొట్టుకొనజేయునని ప్రతివారెరుగుదురు. రక్తనాళములలోని రక్తవాహిక వడిగ నుండుకొలది యుష్ణోగ్రత యధికముగనుండును. దుష్టములగు నింద్రియ వ్యాపారముల వలన నుత్పన్నమగు నష్ట మారోగ్యకరముకాదు. మిగుల హానికరమగును. కోపము నిశ్చయముగ జ్వరముయొక్క భేదరూపము. కావున సర్పదష్టమునకు యుక్తమగు పిసుగుడు మితమగు సాత్వికాహార భుక్తియును, క్రోధభయాది దుష్టమనోవ్యాపారవర్జనమును, భయమునకు తావియ్యకుండుట, స్వచ్ఛమును దివ్యమును నయిన జీవరక్షణ శక్తియందలి సంపూర్ణ విశ్వాసమును నిలుపుకొనుట, మన మెల్లపుడును దేవుని చేతులయందున్నామనియు, మన కాయన నియమించిన జీవిత పరిమాణ మే హేతువు వలనను హెచ్చుటగాని, తగ్గుటగాని జరుగ నేరదనియును, పూర్ణవిశ్వాస మాత్మయందు గలిగి యుండుట నయియున్నది.

ఫోర్టు ఎలిజబెత్తు చిత్రవస్తు ప్రదర్శన శాలాధ్యక్షుడును, పాములు, వానిభేదములు, వాని యలవాటులు మొదలగు వానినిగూర్చి పరిశీలనమునం దతని. జీవితకాలమున

చాలభాగము వినియోగించినట్టియు, పాముకాటు, దాని చికి త్సాతంత్రము విషయమున ప్రబలాధారుడునగు డాక్టరు ఫిట్జిసీ మనుదొరగారు తన చిరకాలస్థమగు వివిధ శోధనలకు ఫలితముగ పాముకాటుచే కలిగెననెడి మరణములలో ననేకములు భయముచేతను వైద్యు లుపయోగించు పిచ్చి పిచ్చి మందుల వలనను కలుగుచున్నవని చెప్పియున్నాడు.

పాములన్నియును విషయుక్తములు కావని మనము జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. విషముగల పాములన్నిటి కాటు తక్షణమేయుపద్రవము కలిగించునవియునుకావు. ఇంతేగాక పాములు తమ విషమును కరవబడినవాని శరీరమున నెక్కించుట కన్ని వేళల నవకాశము కలిగియుండవు. కాబట్టి విషసర్పము కరచినప్పుడు సయితము మనము భయమునకు చోటీయరాదు. మిగుల సామాన్యములగు విషహారౌషధములన్ననో యితరుల సహాయము నపేక్షింపకుండ మనమే వాని నుపయోగించుకొనవలెను.

పాము కరచిన చోటునకు పైని తక్షణమే బిగియగు కట్లను చుట్టునుగట్టి, రక్త నాళములగుండ విషము పైకెక్కకుండ నాకట్లను బలమగు పెన్సిలు పుల్లలతోగాని, కర్ర ముక్కలతోగాని బిగించవలెను. పిమ్మట నా గాయమును వాడియగు కత్తికొనతో నంగుళము లోతువరకు కోసివేయవలెను. అందువలన విషయుక్తమగు రక్తము స్వేచ్ఛగ కారును. ఆ గాయమునిండ నంగళ్లలో విక్రయింపబడు గాఢమగు మెరుపురంగు కలిగిన పొటాసియం పర్మాంగినేటు

చూర్ణము నెక్కించవలెను. అది దొరకని యెడల గాయము నుండి కారు నెత్తురును చక్కఁగ పీల్చియుమియవలెను. ఈ పనిని విషమంతయు తొలగిపోవు వరకు రోగిగాని యితరులుగాని చేయవలెను. పెదవులపయిని, నాలుక మీదను గాయములు గలవారీ విషరక్తమును పీల్చరాదు. ఈ చికిత్సను సర్పదష్టమయిన రెండు నిమిషముల లోపున జరుపవలెను. అనగా విషమెక్కి శరీరమున వ్యాపించ నవకాశము కలుగక మున్నయీ విషరక్తగ్రహణ చికిత్సను చేయవలెను. ఇంతకు ముందు తెలిపియున్న రీతిని బురద చికిత్సయందు ప్రత్యేక పాండిత్యముగల జర్మనీ వైద్యుడు రోగిని మట్టితో పూడ్చుటవలన పాము కాటును నివారింపజేసినట్లు చెప్పి యున్నాడు. పాము కాటులలో మంటి యుపయోగమును గురించి నేను శోధించి యుండక పోయినను, నితర విషయములలో నాయనుభవమునుబట్టి దాని గుణములనుగూర్చి నాకపార విశ్వాసము కలదు. పొటాసియం పెర్మాంగినేటు నుపయోగించుట గాని, విషరక్తమును పీల్చుట గాని జరిపిన పిమ్మట నరంగుళము దళసరిగ గాయమును క్రిందను మీదను కప్ప గలిగినంత పెద్దదిగ బురదపట్టు వేయవలెను. ప్రతి యింటను బాగుగ గుండజేసి చక్కఁగ జల్లించినమన్ను నొకడబ్బాలో నుపయోగమునకు సిద్ధముగ నుంచుకొనవలెను. దానికి వెలుతురును గాలియు తగిలి పదును లేకుండునటుల నుంచవలెను. అవసరమగునపుడు లభ్యమగునటుల కట్టుకట్టుటకు గుడ్డలనుకూడ నుంచుకొనవలెను. ఇవి సర్పదష్టముననేగాక యసంఖ్యాకముల

౯ నితర వ్యాధులలో గూడ పనికివచ్చును.

రోగి స్మారకము తప్పియుండినపుడు గాని శ్వాసనిలిచి పోయినట్లుగుపడినపుడు గాని పిటమునుగుట సందర్భమున నుపయోగించిన కృత్రిమశ్వాసోత్పన్న విధానమును చేయవలయును. జ్ఞప్తికలుగుటకు వేడి నీళ్లనుగాని యంతకంటెను మేలయిన లవంగాలు దాల్చినిపట్టతో కాచినకషాయమును గాని మిగులనుపయుక్తముగ నుండును. రోగిని గాలితగిలెడు ప్రదేశమున నుంచవలెను. వాని దేహము చల్లబడినయెడల నుష్ణోదకపు సీసాల నుపయోగించవలెను. లేనియెడల వేడినికలిగించుటకు వేడినీటిలో ఫ్లానలు గుడ్డను ముంచి బాగుగా పిడిచి దానితో నొడలెల్ల చక్కగ కాచవలెను.

పదమూడవ ప్రకరణము.

కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములు, తేలుకాటు.

దేవుడు తేలుకాటు బాధ నెవరికి కలుగజేయకుండెడు గాక యను లోకోక్తియె యాబాధ యెంత తీవ్రముగ నుండునో తెలుపుచున్నది. నిశ్చయముగ నిది పాము కాటుకంటెను తీవ్రముగ నుండును. కాని మనము దాని కంతగా జడియకుందుము, అది దాని కంటె తక్కువ యపాయమును గలిగించును. రక్తశుద్ధి పూర్ణముగ గలవాడు తేలుకాటునకు భయపడ నగత్యమెంత మాత్రమును లేదు. తేలుకాటునకు

చికిత్స లతి స్వల్పములు. వాడియగు కొనగల కత్తితో కుట్టిన తావున కోయవలెను. ఆ గాయమునుండి వెలువడు రక్తమును మెల్లగ పీల్చవలెను. ఈ భాగమునకు పయిని గట్టిగ బిగించినకట్టు విషవ్యాప్తి నాపును. బురద కట్టుకట్టిన తక్షణమే బాధ తగ్గును.

నీళ్లను వినిగరును సమభాగములుగ కలిపి వానితో తడిపిన గుడ్డను కుట్టిన భాగమున దళసరిగ కట్టుగట్టుట గాని దానిచుట్టునున్న ప్రదేశము నంతయు నువ్వు నీటితో తడుపుట గాని చేయుమని కొందరు గ్రంధకర్తలు సలహా నిచ్చియున్నారు. కాని తేలు కుట్టుటచే బాధజెందు దురదృష్టవంతులవలన స్వయముగ పరిశోధింపబడుటచే నన్నిటిలోను మిగుల గుణమిచ్చు చికిత్స నిశ్చయముగ బురదపట్టేయని తేలినది. ఈ పట్టును సాధ్యమగు నంత దళసరిగ వేయవలెను. రెండు సేర్లమన్ను సహిత మీపని కెక్కువకాదు. ఇందు కుదాహరణముగ వ్రేలు బలముగ నున్న యెడల నీ పట్టు మోచేతివరకు వ్యాపింపవచ్చును. పెద్దపాత్రిలో నుంచిన తడిబురదలో మునుగునటుల కొంత కాలముపరకు చేతినుంచిన యెడల నది బాధను తక్షణము నివారింపజేయును.

జెర్రి మొదలగు నితర జంతువులు కుట్టిన యెడల గూడ తేలు కుట్టినపుడు చేయు చికిత్సలనే చేయవలెను.



పదునాల్గవ ప్రకరణము.

ఉ ప సం హా ర ము.

ఆరోగ్యవిషయమున నే జెప్పబూనిన దంతయు నిపుడు చెప్పితిని. మాపాఠక మహాశయుల యనుజ్ఞను పొందక మును పీ పుటలను వ్రాయుటలో నాయుద్దేశము నొకటి రెండు మాటలలో జెప్పెదను.

ఈ గ్రంథమును వ్రాయుచు నాలో నేను "ఇందరు మహామహులుండ నేనె యీ గ్రంథము నేల వ్రాయవలసి వచ్చిన దని ప్రశ్నించు కొనుచుంటిని. నేను వైద్యవిద్య నెరి గిన వాడనుకాను. ఇందు జర్చింపబడిన విషయములయం దసంపూర్ణ జ్ఞానము కలవాడను. అట్టి నావంటివాని కీ రీతి పొత్తమును వ్రాయబూనుట యెంతమాత్రము న్యాయము కాదు.

ఇందుకు నాయుక్తియిది. వైద్యశాస్త్రమే దానియంత నది యసంపూర్ణ జ్ఞానాధారముకలది. అందిచ్చాలవరకు బూట కమయియుండును. అందుచేతనే వైద్యమని యర్థమిచ్చు భేషజ శబ్దమునకు బూటకమని లోకవ్యవహారము. కాని యీగ్రం థమును మిగుల పవిత్రోద్దేశములతో వ్రాయబూనితిమి. ఇందు వ్యాధుల నెట్లు నివారింపవలెనను విషయమున విపుల ముగ తెలుపక వాని నాటంకపరచు సాధనముల వివరింప

యత్నము గావించితిమి. వ్యాధిరాకుండ నాపుట స్వల్పవిషయ మనియు, అందును గూర్చి విశేషము ప్రత్యేక జ్ఞాన మనవ సరమనియు, నీ పద్ధతుల నాచరణమందుంచుట యెంతమాత్రము సుకరము కాదనియు కొంచెమాలోచించిన తెలియ గలదు. సమస్త వ్యాధుల యుత్పత్తి-చికిత్సల యేకీభావమును గనబరచుట మాయాశయముగనున్నది. అందువలన తమరు వ్యాధిబాధితులగునపుడు తమ రుజలను తామే చికిత్సల గావించుకొన జనులెల్లరు నేర్చికొందురు. ఆరోగ్యశాసనముల ననుసరించుటలో నెంత జాగ్రతగనుండినను వారటుల గావింతురు.

మంచియారోగ్యము మన్నిటిలో నంత ప్రధానముగ నుండనేల? దానిపొందుట కంతగ ప్రయత్నింపనేల? ఆరోగ్యమునుగూర్చి మనము శ్రద్ధ గనపరచలేదని మన ప్రవర్తన తెలుపుచున్నది. మన మానందసౌఖ్యముల ననుభవించుటయు స్వశరీరవిషయమున గర్వముగాంచుటయు మన పర్యవసానములుగ బరిణమింపజేయు నారోగ్యమును గోరునెడల నిశ్చయముగ మనశరీరములు మలినరక్తము క్రొవ్వు మొదలగు పదార్థములతో నిండియుండును. శరీరము దైవనివాసమని సర్వమతము లంగీకరించుచున్నవి. దాని సహాయమున మనల నిర్మించిన జగద్రక్షకుని భక్తియుక్తులతో సేవించి యారాధించుటకు మాత్రమె శరీరము మనకు ప్రసాదింప బడియున్నది. దానిని బాహ్యాభ్యంతరములయందు నిర్మలముగ నుండునట్లు చేయుట మనకు విధ్యుక్తధర్మము. కాలమువచ్చినపుడు మన

యెట్టి నిర్మలదశలో దానిని పొందియుంటిమో యట్టి నిష్కళంకదశలో దాని దాతకర్పింపవలెను. ఈయంబడిన షరతులను భగవత్తుష్టిగ మనము నెరవేర్చితిమేని నిశ్చయముగ నాపరాత్పరుడు మనల బహూకరించి మోక్షప్రాప్తులుగ జేయును.

ప్రపంచసృష్టిలోని జంతు శరీరము లోకనీతి సింద్రియ వర్గముతో చూచుట, వినుట, వాసనచూచుట, మొదలగు సమానవిషయములతో బ్రసాదింపబడి యున్నవి. ఆజంతుకళేబరములన్నిటిలోను మనుష్య దేహముత్తమ మయినది. కనుకనే యది సకల ఫలప్రదాయిని యగు చింతామణినా బరగును. మనుజుడు మాత్రమె జ్ఞానముతోను నూహాపోహలతోను దేవుని పూజింపగలడు. జ్ఞానశూన్యమగు దైవభక్తి వలన మోక్షముండదు. మోక్షములేనిచో సౌఖ్యముండదు. మానుషదేహము దేవాలయమనియు దానిని దైవపూజ నిమిత్తమయి యుపయోగింపవలెననియు సత్యగ్రహణము చేయవలెను. ఆసత్యమును గ్రహించినపుడే శరీరము నిజమయిన ప్రయోజనకారియగును. అట్లుకానిచో నెముకలు, మాంసము నెత్తురును వానినుండి వచ్చు విషముకంటెను నధమమగు నీచు గాలితో గూడిన మురికి పాత్రముకంటె నుపయోగమయినది కానేరదు. రోమకూపములు తదితరద్వారములగుండ వచ్చెడు పదార్థములను మనము ముట్టుటకుగాని, యసహ్య పడకుండ తలంచుటకుగాని, ప్రయోజన హీనములగు నంత మలినముగ నుండును. వానినిసహ్యములగునటుల పరిశుభ్రముగ నుంచుకొనుటకు

విశేష యత్నమవసరము. శరీరము కొరకబద్ధములను, మోసములను, వ్యభిచారాభ్యాసములును, ఇంతకంటె దుర్గుణములను నవలంబించుట మిగుల నవమానకరము కాదా! ఈదుర్మార్గతలకై విశేష వ్యయప్రయాసల కోర్చి, పైనుసుగనుండు నీయెముకల పంజరమును సంరక్షించుకొనుట యింతకంటెను నవమానము కాదా!

మన శరీరవిషయమున నిదియే సత్యమయిన యంశము మిగుల నుపయుక్తములును శ్రేష్ఠములును నగు వస్తువులు వాని ప్రయోజనములతో తుల్యమగు దుష్టశక్తుల గర్భీకృతములుగ జేసికొని యుండును. అటుల కానినాడు వానినిజమగు విలువ నామోదింప నశక్తులమగుదుము. మన జీవనాధారమును, తద్భావమున మన యొకగంటకాలమయిన జీవింప శక్తులముగా నుండ జేయునదియునగు సూర్యకాంతి యన్నివస్తువులను భస్మమగునట్లు కాల్చివేయు శక్తినిగలిగియున్నది. అట్లే రాజు తనప్రజల కపారమైన మేలు చేయవచ్చును. అతడే చెప్పరాని కీడు చేయుటకును నాధారమయియుండును. నిశ్చయముగ శరీరమును మంచి సేవకునిగ భావింపనగును. కాని యదియె యజమానినప్పుడు దానిదుష్టశక్తు లపారమయియుండును.

మన యాత్మకును, సైతానునకును మన శరీర రాజ్య పరిపాలనమును గూర్చి యెడతెగని యుద్ధము జరుగుచుండును. ఆత్మ జయము పొందిన యెడల మన దేహము మిగుల యోగ్యత గలిగియుండుటకు బలవత్తర సాధనముగ నుండును. సైతాను జయము గాంచినచో నది దుర్మార్గత కత్యున్న

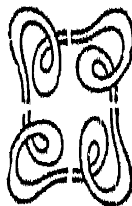
శయ్యగా నేర్పడును. దుర్మార్గమునకు దాస్యమును మలిన పదార్థ పూరితమును, దుర్వాసనా భరితమును, దుర్వ్యాపార కరణయోగ్య కరచరణాద్యవయవ యుక్తమును, అభోజ్య భోజియు, నవాచ్యవాక్యోచ్చారణ చణరసనాయుక్తమును, నదృశ్య పదార్థావలోకనశీల నేత్రద్వయ సహితమును, నశ్రోతవ్యసంగశ్రవణయోగ్యకర్ణద్వయ యుతమును, వాసనాయోగ్యగంధగ్రహణ పరాయణనాసారంధ్ర సహితమును, నగు దేహధారణము కంటె నరకనివాసమే మేలుగ నుండును. కాని యేమనుజుడుగాని స్వర్గమని భ్రమపడి నరకమున బ్రవేశింప పొరపాటున నయిన బ్రయత్నింపనేరడను నపుడు నరకము కంటెను హైన్యముగ నెంచబడవలసి యుండియు, స్వర్గతుల్యముగ మన మెంచుచుండుట మిగుల వింతగనున్నది. ఈ విషయమున మన గర్వము ప్రబలమైయున్నదిగను, మన దంభము శోచనీయముగను నుండును. మనుగునట్టిని దివ్యభవనముగను, దివ్యమందిరమును మారునట్టిగను నుపయోగించువారు తమ యవివేకతాఫలితమును నిశ్చయముగ పొందుదురు. మన శరీరము నిజముగ సయితాను సర్కారుకు లోబడి యుండునెడల, మనము నిజమయిన సుఖముల ననుభవించుచున్నామని మన మూహించు నట్లయిన నిశ్చయముగ భయంకర ఫలితముల నందనీయముగ నందవలసి యుండును.

దైవశాసనములకు విధేయులమై జీవింపప్రయత్నించుటవ

లనను, సంయమనము యొక్క యధికారమును నిరాకరించుట వలనను, సంపూర్ణ సౌఖ్యముల నందగలమను ఘనమగు సత్యమును బోధించుటయే యీగ్రంథమున మాప్రయత్నము. నిజమగు నారోగ్యము లేక నిజమగు సౌఖ్య మసాధ్యమగును. జిహ్వను కఠినముగ లోబరచుకొననిగాని నిజమగు నారోగ్య మలవడదు. మనః జిహ్వను మనము లోబరచుకొంటిమేని ఇతరేంద్రియములన్నియు తమకు తామె యప్రయత్నముగ మనకు లోబడును. ఇంద్రియ నిగ్రహముగలవాడు లోకమంతయును జయించును. అతడు సాక్షాత్తైన స్వరూపుడనదగు గీతాపఠనమున శ్రీకృష్ణభగవానునియొక్కయు, బైబిలును పఠించి క్రీస్తు మహాశయుని యొక్కయు, ఖురానును జదివి మహమ్మదు యొక్కయు తత్వముల సత్యమును గ్రహింపజాలడు. వారితత్వములను గ్రహింపనేర్చుటకై సాధనము స్వచ్ఛమై, పూర్ణమై యొప్పు యోగ్యత నభివృద్ధి గావించుటయే యైయున్నది. యోగ్యత సత్కార్యాచరణము వలనను, సత్కార్యములు నిజమువలనను కలుగుచున్నవి. సత్యము సర్వశ్రేయములకు మూలము. అది ఘనకార్యాచరణమున కాధారము. అది యన్నిసద్గుణములకు పుట్టినిల్లు. నిరయ దూరమగు సత్యావలంబనము నిజమగు యారోగ్యముయొక్క యితర విషయములయొక్కయు బీగముగనున్నది. ఈ మహావిషయము

మాపాఠకుల కభ్యాసము గావించుట యందు మేము జయము గాంచితిమేని యీ గ్రంథమును వ్రాసిన మాయుద్దేశము సంపూర్ణముగ నెరవేరినదగును.

సంపూర్ణము.



తప్పొప్పుల పట్టిక.

పుట.	పేరా.	పంక్తి.	తప్పు.	ఒప్పు.
౪	౨	౬	సంజరాగములుగ	సంజరాంగములుగ
౫	౪	౬	సంబంధమునే	సంబంధమే
౮	౧	౬	మూదరాసుకు	మదరాసునకు
౧౦	౨	౧౧	పేల్చుటనమనము	పేల్చుట వమనము
౨౫	౧	౧౩	అవి	అది
౩౨	౧	౧	క్యముచే	ధక్యముచే
౩౪	౨	౪	వింత! వారియింట్లలో	వింతవారియింట్లలో
౪౬	౩	౧	తియుటకు	తినుటకు
౪౭	౧	౨	కేవలన్నమును	కేవలమన్నమును
౫౨	౨	౬	దుర్గ్వము	దుర్గటము
౫౮	౧	౧౧	యుందురు	యుందుము
౬౩	౧	౨౮	బలముగను	బలమును
౬౪	౨	౮	స్వామివారు	స్వానువారు
౬౯	౧	౩	చూడతగనదిగ	చూడతగనిదిగ
౭౨	౧	౨	వస్త్రాధికము	వస్త్రాదికము
౭౫	౧	౧౬	బలముగ	బలహీనముగ
౭౪	౧	౧౦	నోరులలో	నురులలో
౭౯	౧	౧౪	చదుప్రము	చదువునుము
౮౦	౧	౭	గ్రహించు	గ్రహించును

౮౧	౨	౧౧	భూయుక్తమగు	భూయిష్ఠమగు
౮౩	౧	౨	నాయకపభ్రిని	నాయకపభ్రిని
			శిములు.	ములు.
౮౪	౧	౪	యుంటినిని	యుంటినని
	౧	౮	సటపోల్చుకొరి	సటపోల్చుకొని
౮౫	౧	౭	నవాక్య	సనాభ్య
	౧	౧౦	మందు	మును
	౨	౧	విహంపుంతులు	పినాంపుంతులు
౮౬	౧	౮	పృథగ్గ్రయ్యాల	పృథగ్గయ్యాల
౯౦	౩	౨	యుష్మోదకి	యుష్మోదకి
౯౧	౧	౧౨	వెంటయుక్ట నే	సట నేయుక్
౯౮	౩	౫	నేలాగ్రసు	నేగ్రిల గసు
౧౦౭	౨	౧౦	యెపల్ల	యెపల
౧౧౯	౧	౧౫	సౌరోగ్యమును	సౌరాహోగ్యమును
౧౨౫	౨	౮	మనము	మనము
౧౩౮	౨	౨౦	కాచడము	కాపడము
౧౪౦	౧	౩	పురాతనములును	పురాతనములుగు
౧౫౦	౨	౨	కాట్లు	కాట్లులు
౧౫౦	౩	౩	కల్లను	కట్టను
౧౫౪	౩	౨	అంది	అందు.
౧౫౬	౧	౨	వాతకర్పింగసనలేను	నాతనికర్పింపవలెను
౧౫౭	౨	౧౨	యజమానినపుడు	యజమానుడగునపుడు

